

**UPAYA MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SANTRI
ANGKATAN XIII PONDOK PESANTREN BUDI MULIA
YOGYAKARTA MELALUI MODIFIKASI
PERMAINAN KASTI**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Kaharudin
NIM 09601241023

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARATA
JUNI 2014**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Santri Angkatan XIII Pondok Pesantren Budi Mulia Yogyakarta Melalui Modifikasi Permainan Kasti” ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.



Yogyakarta, 4 Juni 2014
Pembimbing,

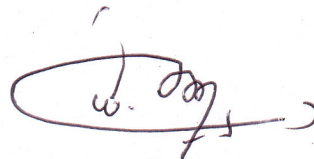
Ahmad Rithaudin, M.Or.
NIP. 19810125 200604 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 4 Juni 2014
Yang menyatakan,

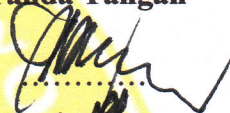
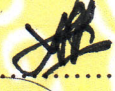

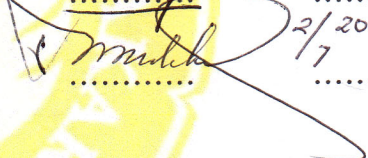
A handwritten signature in dark ink, appearing to be 'Kaharudin', enclosed within a large, loopy oval shape.

Kaharudin
NIM 09601241023

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Santri Angkatan XIII Pondok Pesantren Budi Mulia Yogyakarta Melalui Modifikasi Permainan Kasti” yang disusun oleh Kaharudin, NIM 09601241023 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 16 Juni 2014 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Ahmad Rithaudin, M.Or.	Ketua Penguji		3/7/2014
Yudanto, M.Pd	Sekretaris Penguji		3/7/2014
Sudardiyono, M.Pd	Penguji I		1/7/2014
Sismadiyanto, M.Pd	Penguji II		2/7/2014

Yogyakarta, Juli 2014
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

1. Hasan al-Bashri *rahimahullah* berkata, “Wahai anak Adam. Sesungguhnya engkau adalah kumpulan perjalanan hari. Setiap hari berlalu maka hilanglah sebagian dari dirimu.” (*Ma’alim fi Thariq Thalab al-’Ilmi*, hal. 35)
2. Wahai orang yang berselimut! Bangunlah, lalu berilah peringatan! Dan Agungkanlah Tuhanmu, dan bersihkanlah pakaianmu, dan tinggalkanlah segala (perbuatan) yang keji, dan janganlah engkau (Muhammad) memberi (dengan maksud) memperoleh (balasan) yang lebih banyak.
(Q.S Al-Muddassir. Ayat 1-6)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim. Sebagai ungkapan rasa syukur kepada Allah SWT, serta ucapan terimakasih atas karya yang telah diselesaikan dengan sepenuh hati dan keikhlasan skripsi ini ku dedikasikan kepada:

1. Ibundaku tercinta Kasmini dan alm. Bapak Rakidin atas semua kasih sayang, doa dan kesabaran mendidik dan membesarkan saya.
2. Mbak Rohayati, dan Rigiarti serta adikku Yudi Pangestu yang selalu menjadi sumber inspirasi dan semangatku.
3. Almamaterku POR FIK UNY.

**UPAYA MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SANTRI
ANGKATAN XIII PONDOK PESANTREN BUDI MULIA
YOGYAKARTA MELALUI MODIFIKASI
PERMAINAN KASTI**

Oleh:
Kaharudin
NIM 09601241023

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh permasalahan banyak santri angkatan XIII PP Budi Mulia yang memiliki kebugaran jasmani yang kurang, terbukti ketika diberikan latihan yang mengarah ke fisik mereka mengeluh karena merasa kelelahan. Adapun tujuan penelitian ini adalah upaya meningkatkan kebugaran jasmani santri angkatan XIII PP Budi Mulia Yogyakarta melalui modifikasi permainan kasti.

Penelitian merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest and posttest design*. Subjek penelitian ini adalah santri angkatan XIII PP Budi Mulia Yogyakarta usia 16-19 tahun yang berjumlah 8 santri. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tes. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) (1999: 3) dengan koefisien validitas 0,720 dan koefisien realibitas 0,960. Teknik analisis data menggunakan *uji-t before-after* (sebelum-sesudah).

Hasil uji-t menunjukkan bahwa t hitung sebesar $13,792 > 2,306$ (t -tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,000 < 0,05$, berarti terdapat peningkatan yang signifikan dari bermain modifikasi permainan kasti untuk meningkatkan kebugaran jasmani santri angkatan XIII PP Budi Mulia Yogyakarta usia 16-19 tahun. Sebelum diberikan latihan permainan modifikasi permainan kasti pada santri angkatan XIII PP Budi Mulia Yogyakarta usia 16-19 tahun berada pada rerata 11.7500 dan pada saat *posttest* meningkat menjadi 14.8750. Ternyata besarnya rerata setelah diberikan latihan modifikasi permainan kasti meningkat sebesar 3.12500 atau sebesar 39,06 %.

Kata Kunci : *kebugaran jasmani, modifikasi permainan kasti.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur hanya pantas kita panjatkan pada Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, atas segala karunia dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Santri Angkatan XIII Pondok Pesantren Budi Mulia Yogyakarta Melalui Modifikasi Permainan Kasti”. Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terwujud tanpa bantuan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan ijin untuk penelitian ini.
3. Bapak Drs. Amat Komari M.Si., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan ijin penelitian.
4. Bapak Muhammad Hamid Anwar, M.PHIL., selaku penasehat akademik yang telah memberikan nasehat selama penyusunan skripsi.
5. Bapak Ahmad Rithaudin, M.Or., selaku pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dan motivasi selama penyusunan skripsi.

6. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
7. Seluruh pengurus PP Budi Mulia serta Para Santri Angkatan XIII PP Budi Mulia yang telah membantu banyak hal. Semoga selalu diberikan kesehatan dan hidayah oleh Allah SWT.
8. Semua Ustadz yang mengajarku Islam Sahabat-sahabat di Gaza University, PP Budi Mulia, takmir Masjid Mujahidin UNY, sahabat di Kos 057 “Gua Hira” dan rekan-rekan PJKR A 2009, terimakasih sudah menerimaku menjadi saudara.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi para pembaca yang budiman.

Yogyakarta, 4 Juni 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Hlm
HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7

BAB II KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Kebugaran Jasmani	9
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	11
3. Komponen Kebugaran Jasmani	12
4. Cara Mengukur Kebugaran Jasmani	17
5. Hakekat Permainan Kasti	23
6. Modifikasi Permainan Kasti	27
7. Profil Pondok Pesantren Budi Mulia Yogyakarta	34
a. Pondok Pesantren	34
b. Hakekat Santri	36
c. Pondok Pesantren Budi Mulia	38
B. Penelitian yang Relevan	42
C. Kerangka Berfikir	43
D. Hipotesis	45

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	46
B. Definisi Operasional Variabel	47
C. Populasi dan Sampel Penelitian	48
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	49
a. Instrumen	49
b. Reliabilitas dan Validitas Tes	50
c. Teknik Pengumpulan Data	50
E. Teknik Analisis Data	53

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian	55
1. Deskripsi Hasil Pretest Tes Kebugaran Jasmani	55
2. Deskripsi Hasil <i>Posttest</i> Tes Kebugaran Jasmani	57
3. Uji Hipotesis Penelitian	58
B. Pembahasan	60

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	63
B. Implikasi Hasil Penelitian	63
C. Keterbatasan Penelitian	64
D. Saran-saran	65

DAFTAR PUSTAKA	66
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	69
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Nilai TKJI Untuk Remaja Putra Umur 16-19 Tahun	21
Tabel 2. Nilai TKJI Untuk Remaja Putri Umur 16-19 Tahun	22
Tabel 3. Norma Penilaian Tes Kebugaran Jasmani	22
Tabel 4. Desain Modifikasi Permainan Kasti	29
Tabel 5. Desain Modifikasi Teknik Lari Permainan Kasti	32
Tabel 6. Susunan Pengurus Pondok Pesantren Budi Mulia Yogyakarta ...	40
Tabel 7. Desain Penelitian <i>One Group Pretest Posttest Design</i>	46
Tabel 8. Nilai Reliabelitas Tes TKJI untuk Remaja Umur 16-19 tahun....	50
Tabel 9. Nilai Validitas Tes TKJI untuk Remaja Umur 16-19 tahun	50
Tabel 10. Nilai Tes TKJI untuk Remaja Umur 16-19 tahun.....	54
Tabel 11. Norma Penilaian TKJI	54
Tabel 12. Norma Penilaian TKJI	55
Tabel 13. Distribusi Kategori <i>Pretest</i> Kebugaran Jasmani Santri Angkatan XII PP Budi Mulia Yogyakarta	56
Tabel 14. Norma Penilaian TKJI	57
Tabel 15. Distribusi Kategori <i>Posttest</i> Kebugaran Jasmani Santri Angkatan XII PP Budi Mulia Yogyakarta	57
Tabel 16. Uji T	59
Tabel 17. Presentase Peningkatan	59

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. 6 Model Desain Modifikasi Permainan Kasti	33
Gambar 2. Diagram Batang Distribusi kategori <i>pretest</i> kebugaran jasmani Santri Angkatan XII PP Budi Mulia Yogyakarta	56
Gambar 3. Diagram Batang Distribusi kategori <i>posttest</i> kebugaran jasmani Santri Angkatan XII PP Budi Mulia Yogyakarta	58

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Penugasan Pembimbing TAS.....	70
Lampiran 2. Instrumen Penelitian	71
Lampiran 3. Surat Permohonan izin penelitian.....	72
Lampiran 4. Surat Permohonan dan Pernyataan Judgement.....	73
Lampiran 5. Model Latihan Modifikasi Permainan Kasti	81
Lampiran 6. Daftar Nama Santri.....	93
Lampiran 7. Daftar Presensi Santri.....	94
Lampiran 8. Hasil Pre Test Kebugaran Jasmani Santri.....	95
Lampiran 9. Hasil Klasifikasi Nilai Pre Test Kebugaran Jasmani.....	95
Lampiran 10. Hasil Post Test Kebugaran Jasmani Santri.....	96
Lampiran 11. Hasil Klasifikasi Nilai Post Test Kebugaran Jasmani.....	96
Lampiran 12. Statistik Deskriptif.....	97
Lampiran 13. Uji T.....	98
Lampiran 14. Surat Kalibrasi Alat Penelitian	100
Lampiran 15. Dokumentasi.....	104

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani sudah dilaksanakan disetiap jenjang pendidikan formal seperti sekolah. Pendidikan jasmani sudah diajarkan kepada siswa sejak SD/MI hingga SMA/SMK. Bahkan ada juga beberapa jenjang pendidikan seperti di PAUD ataupun *Play Group* yang sudah mulai mengenalkan pembelajaran pendidikan jasmani kepada anak. Justru jenjang pendidikan yang jarang melakukan pembelajaran pendidikan jasmani adalah seperti di Perguruan Tinggi atau Universitas. Pendidikan Jasmani ternyata masih sangat jarang dilaksanakan untuk mahasiswa, terkecuali beberapa Perguruan Tinggi atau Universitas yang memang memiliki Fakultas dan Jurusan keolahragaan atau pendidikan jasmani. Hal yang serupa juga dialami oleh lembaga pendidikan seperti Pondok Pesantren. model pendidikan di Pondok Pesantren yang kita ketahui lebih banyak terfokus pada pembinaan dalam hal ilmu keagamaan saja. Masih sangat jarang ditemui pondok pesantren yang juga memperhatikan masalah perkembangan fisik, kesehatan ataupun kebugaran tubuh santrinya.

Pendidikan Jasmani menjadi sangat penting kedudukannya dikalangan Pondok Pesantren. Pendidikan jasmani yang diungkapkan Menurut Wawan S. Suherman (2004:23) bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan

kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, kecerdasan emosi.

Agama Islam juga meletakkan kedudukan kesehatan pada posisi yang penting, karena dengan adanya fisik dan mental yang sehat dan kuat umat hal ini untuk menunjang seseorang dalam beramal dan beribadah dengan baik. Dengan kata lain fisik dan mental yang lemah akan mengurangi produktifitas amal dan ibadah. Menurut Ahsin W. Alhafidz (2007: 20) pentingnya pembangunan fisik dan mental ini adalah berdasarkan kenyataan sebagai sunatullah yang berlaku bagi manusia. Kenyataan ini sejalan dengan perintah membangun kekuatan dalam kitab suci Al-qur'an dan hadits Rasulullah Saw yaitu: *"Dan siapkan untuk menghadapi mereka kekuatan apa saja yang kamu sanggupi."* (QS. Al-Anfal (8): 60). Hal ini kemudian diperkuat dengan hadits riwayat Muslim yang artinya: *"Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih disukai Allah daripada mukmin yang lemah, sekalipun di tiap-tiap mereka ada kebaikan"*. Dari keterangan di atas menunjukkan bahwa seorang muslim harus memiliki kondisi kesehatan dan kebugaran tubuh yang baik sebagai penunjang dirinya dalam melakukan proses ibadah.

Pelaksanaan pendidikan jasmani di kalangan pondok pesantren tentu harus disesuaikan dengan lingkungan dan budaya pendidikan keagamaan atau penanaman nilai-nilai religius pada santrinya. Pendidikan jasmani juga harus bisa mengambil peran dalam memfasilitasi para siswa atau siapa saja yang menjalani aktivitas jasmani pada sisi pengembangan mental dan spiritualnya.

Tentu hal ini akan sangat banyak membantu bagi lembaga-lembaga pendidikan islam yang sudah sangat banyak berdiri di Indonesia. Salah satu upaya yang bisa dilakukan adalah dengan mengadakan pembelajaran pendidikan jasmani di lembaga pendidikan islam dan menyesuaikannya berdasarkan nilai-nilai ajaran agama islam tanpa mengabaikan pada pengembangan aspek jasmaninya.

Modifikasi permainan-permainan dalam pendidikan jasmani menjadi model permainan yang menanamkan aspek-aspek religus adalah upaya yang mungkin untuk dilakukan. Permainan kasti adalah salah satu permainan yang sangat populer dikalangan masyarakat umum. Selain karena mudah dilakukan permainan kasti juga tidak membutuhkan biaya yang banyak untuk melakukan permainan ini.

Pondok Pesantren Mahasiswa Budi Mulia Yogyakarta memiliki peserta didik atau santri dari berbagai macam latar belakang Universitas. Jumlah santri rata-rata mencapai 25-20 santri setiap angkatan, mereka berasal dari Perguruan Tinggi seperti: UNY, UGM, UIN, AMIKOM, UPN, UII dan beberapa kampus besar di Yogyakarta. Tentunya mereka juga sangat jarang mendapatkan pembelajaran pendidikan jasmani di kampusnya masing-masing. Pondok Pesantren Budi Mulia Yogyakarta sudah memiliki beberapa fasilitas olahraga yang bisa digunakan seperti lapangan bulutangkis dan seperangkat alat bulutangkis, satu set meja tenis meja dan perlengkapannya, lapangan bermain, bola basket, bola kaki dll. Akan tetapi dalam hal

pembinaan pendidikan jasmani untuk para santri di Pondok Pesantren tersebut masih sangat jarang dan belum terkelola dengan baik. Aktivitas olahraga yang biasa dilakukan di kalangan santri adalah permainan bulutangkis, renang dan *jogging*, namun aktivitas tersebut hanya dilakukan ketika ada waktu luang saja. Tidak ada jadwal untuk merutinkan aktivitas ini, karena waktu melaksanakanya kadang 1 minggu sekali, bahkan kadang 2 minggu sekali. Masih sangat tidak teratur dilakukan dan hal itupun hanya dilakukan oleh sebagian kecil santri saja. Selain dari jarangya intensitas aktivitas olahraga yang mereka lakukan, ternyata dalam pelaksanaan aktivitas olahraga tersebut para santri merasa cepat kehabisan tenaga dan mengeluhkan tentang kelelahan yang dialami setelah berolahraga. Selain keluhan tentang kelelahanya mereka para santri juga mengeluhkan tentang kondisi badannya yang terasa lelah dan merasakan nyeri di beberapa bagian otot-otot yang digunakan untuk aktivitas. Sedangkan kondisi ini juga dirasakan oleh beberapa santri lain yang tidak melakukan aktivitas olahraga seperti badminton, renang, atau *jogging*. Ketika setelah melaksanakan kerja bakti lingkungan pondok pesantren mereka merasa kelelahan, namun begitu juga mereka para santri yang biasanya melaksanakan aktivitas olahraga. Hal ini bisa dikatakan bahwa kondisi santri menandakan bahwa masih sangat kurangnya kebugaran jasmani yang mereka miliki.

Pendidikan pondok pesantren menekankan pada pendidikan keagamaan seperti menghafal Al-Quran dan Hadits, Fiqh, Ushul Fiqh,

Aqidah, Akhlak, dll. Pendidikan jasmani juga bisa berperan untuk mencapai tujuan tersebut. Kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani yang berorientasi pada pendidikan agama di pondok pesantren hal itu secara tidak langsung akan menambah kebugaran jasmani santri. Selain itu model pembelajaran yang dilakukan juga harus disesuaikan dengan budaya dan tujuan pondok pesantren.

Pembelajaran permainan Kasti adalah Permainan yang mudah dilakukan dan hampir dikenal oleh semua kalangan. Selain itu hal ini juga sebagai upaya pelestarian dan upaya menghidupkan kembali olahraga kasti di semua kalangan, karena selain di lingkungan sekolah-sekolah dasar jenis permainan ini sudah sangat jarang dilakukan oleh masyarakat. Maka dari itu, jenis permainan olahraga kasti ini harus di populerkan kembali di kalangan masyarakat umum. Dari pemaparan permasalahan di atas peneliti akan mengangkat permasalahan tersebut dalam bentuk skripsi yang berjudul “Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Santri Angkatan XIII Pondok Pesantren Budi Mulia Yogyakarta Melalui Modifikasi Permainan Kasti”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan tersebut, maka dapat diidentifikasi beberapa hal yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilaksanakan:

1. Belum adanya pola pembinaan jasmani dan kesehatan yang mapan untuk para santri di Pondok Pesantren Budi Mulia Yogyakarta.
2. Belum diketahuinya pengaruh modifikasi permainan kasti terhadap peningkatan kebugaran santri angkatan XIII di Pondok Pesantren Budi Mulia Yogyakarta.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, peneliti tidak menjadikan semua permasalahan yang ada untuk diteliti karena terbatasnya waktu, tenaga, biaya dan kemampuan. Dalam penelitian ini, peneliti hanya membatasi pada Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Santri Angkatan XIII Pondok Pesantren Budi Mulia Yogyakarta Melalui Modifikasi Permainan Kasti.

D. Rumusan Masalah

Dengan memperhatikan pembatasan masalah di atas, maka masalah penelitian ini adalah: “Apakah Modifikasi Pembelajaran Permainan Kasti dapat Meningkatkan Kebugaran Jasmani Santri Angkatan XIII di Pondok Pesantren Budi Mulia Yogyakarta?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah Modifikasi Pembelajaran Permainan Kasti dapat Meningkatkan Kebugaran Jasmani Santri Angkatan XIII di Pondok Pesantren Budi Mulia Yogyakarta?

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan di bidang pendidikan jasmani dan pondok pesantren bagi para insan pendidik di Fakultas Ilmu Keolahragaan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi bagi para peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian yang lebih berkualitas lagi.

b. Bagi Prodi PJKR

Sebagai masukan dalam mengembangkan pendidikan jasmani ke dalam ranah pendidikan Pondok Pesantren dan lembaga pendidikan islam.

c. Bagi Santri Pondok Pesantren

Sebagai kajian dan rekomendasi bagi pondok pesantren mahasiswa dalam upaya meningkatkan kualitas kebugaran jasmani santri melalui pendidikan jasmani.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Kebugaran Jasmani

Secara garis besar Pendidikan Jasmani di Indonesia bertujuan mengembangkan aspek kebugaran Jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengetahuan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis.

Kebugaran jasmani menurut Rusli Lutan (2002: 7) bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Kebugaran dapat dicapai melalui sebuah kombinasi dari latihan yang teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang. Komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh yang terkait dengan peningkatan kesehatan.

Secara umum seseorang memiliki kebugaran jasmani, apabila orang tersebut mempunyai kekuatan, kemampuan, kesanggupan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, yaitu sehabis kerja atau melakukan aktifitas masih mempunyai cukup energi (Engkos Kosasih, 1985: 10).

Djoko Pekik Irianto (2004: 2-3) menerangkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan, sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kebugaran digolongkan menjadi 3 kelompok:

- 1) Kebugaran statis
Kebugaran statis ialah keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat
- 2) Kebugaran dinamis
Kebugaran dinamis adalah kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus, misalnya berjalan, melompat, lari dan mengangkat.
- 3) Kebugaran motoris
Kebugaran motoris merupakan kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang menuntut keterampilan khusus. Seorang pelari dituntut untuk memiliki teknik berlari dengan benar untuk memenangkan lomba. Seorang pemain sepak bola dituntut untuk berlari cepat sambil menggiring bola.

Tanpa kebugaran jasmani yang baik maka seseorang tidak dapat melakukan kegiatan/pekerjaan semaksimal mungkin. Karena menurut (Depdiknas, 1999: 1) Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang berhubungan dengan kemampuan dan kesanggupan yang berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien tanpa menimbulkan kelelahan berarti yang merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kebugaran jasmani dalam tubuh bersenyawa dengan hidup manusia untuk dapat bergerak dan melakukan pekerjaan. Kebugaran jasmani yang dimaksud tidak hanya mencakup ranah fisik, tetapi juga mental, sosial dan emosional, sehingga merupakan kebugaran atau kebugaran total (*total fitness*).”

Dari beberapa pendapat yang telah dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas yang dijalani setiap hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki energi untuk melakukan aktivitas yang lain.

2. Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang juga bisa disebabkan oleh beberapa faktor-faktor tertentu, seperti yang dijelaskan oleh beberapa ahli di bawah ini antara lain:

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 7-9) faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah:

- a. Makan
Kebutuhan makan sebagai sumber energi yang dapat diperoleh dari makanan dengan proporsi karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%. Untuk mendapatkan kebugaran juga memperhatikan makanan sehat berimbang.
- b. Olahraga
Berolahraga ialah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran.
- c. Istirahat
Seseorang tidak akan mampu bekerja secara terus-menerus sepanjang hari tanpa henti. Kelelahan adalah salah satu contoh keterbatasan fungsi tubuh manusia. Istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktifitas sehari-hari dengan nyaman.

Sedangkan menurut pendapat Roji (2004 : 97) sehubungan dengan kebugaran jasmani ada beberapa faktor yang perlu diketahui antara lain:

- a. Masalah kesehatan, seperti keadaan kesehatan, penyakit menular dan menahun.
- b. Masalah gizi, seperti kurang protein, kalori, gizi rendah dan gizi yang tidak memadai.

- c. Masalah latihan fisik, seperti usia mulai latihan, frekuensi latihan perminggu, intensitas latihan dan volume latihan.
- d. Masalah faktor keturunan, seperti kelainan bawaan.

Pendapat lain mengenai beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani menurut RusliLutan (1999: 73-75) antara lain adalah:

- a. Intensitas latihan
Untuk meningkatkan kebugaran jasmani, seseorang harus melakukan tugas kerja yang lebih berat dari kebiasaannya.
- b. Kekhususan latihan
Peningkatan dalam berbagai aspek kebugaran jasmani adalah bersifat spesifik, sesuai dengan jenis latihan yang ditujukan terhadap kelompok otot yang terlibat. Sebagai contoh latihan kekuatan, tentu tidak akan berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan aerobik.
- c. Frekwensi latihan
Seberapa sering seseorang berlatih, hal itu akan berpengaruh pada perkembangan kebugaran jasmani. latihan yang tidak teratur sama buruknya dengan orang yang tidak berlatih.
- d. Bersifat perorangan
Setiap orang mengalami peningkatan kebugaran jasmaninya dengan tempo peningkatan yang berbeda-beda, hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, bentuk tubuh, keadaan gizi, berat badan, status kesehatan, dan kuat lemahnya motivasi.
- e. Motifasi berlatih
Untuk membangkitkan motifasi berlatih, pada anak-anak, guru/pelatih perlu merancang aneka variasi tugas yang menarik perhatian anak.Karena kegiatan berlatihitu juga perlu dilakukan diluar sekolah, maka faktor dorongan orangtua juga berperan.

3. Komponen Kebugaran Jasmani

Komponen kebugaran jasmani seseorang sangat penting untuk diketahui dan dipahami karena komponen kebugaran jasmani tersebut merupakan penentu baik buruknya status atau keadaan kebugaran jasmani seseorang.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2000: 4) menyatakan bahwa komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan memiliki 4 komponen dasar, meliputi:

1. Daya tahan paru-jantung: kemampuan paru-jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu lama.
2. Kekuatan dan daya tahan otot. Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk melawan beban dalam satu usaha. Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan serangkaian kerja dalam waktu lama.
3. Kelentukan adalah: kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa.
4. Komposisi tubuh adalah: perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentase lemak tubuh.

Menurut Moeljono (1993: 232), komponen kebugaran jasmani terdiri atas 9 macam, antara lain: (1) daya tahan, (2) kekuatan otot, (3) tenaga ledak otot, (4) kecepatan, (5) kelincahan, (6) kelenturan, (7) keseimbangan, (8) kecepatan reaksi, dan (9) koordinasi. Sedangkan menurut SadosoSumosardjuno (1998: 19) mengemukakan empat komponen kebugaran jasmani, yaitu: (1) ketahanan jantung dan peredaran darah (cardio vaskuler endurance), (2) kekuatan (strength), (3) ketahanan otot (masculer endurance), dan (4) kelenturan (flexibility).

Dari berbagai komponen kebugaran yang disebutkan di atas, maka pengertian mengenai kebugaran jasmani tersebut akan dijelaskan sebagai berikut:

a. Kecepatan

Menurut M. Abdul Kadir Ateng, (1992: 670), kecepatan adalah kemampuan individu untuk melakukan gerakan yang sama secara berulang-ulang dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Iskandar Z. Adisaputro (1999: 6), kecepatan adalah kemampuan untuk melaksanakan gerakan yang sama atau tidak sama dalam waktu yang sesingkat mungkin. Dan menurut Sukadiyanto (2002: 108), kecepatan adalah kemampuan untuk menjawab rangsang dan dengan bentuk gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin.

b. Kekuatan

Menurut Moeljono (1993: 236), kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Menurut Iskandar Z. Adisapoetro (1999: 4), secara fisiologis, kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi melawan tahanan atau beban. Secara mekanis kekuatan otot dapat di definisikan sebagai gaya (force) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam satu kali kontraksi maksimal dan kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tekanan (Sukadiyanto, 1997: 32)

c. Daya tahan dan kekuatan otot

Menurut Iskandar Z. Adisapoetro (1999: 4), daya tahan otot adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkat sub maksimal.

d. Daya tahan paru jantung (Cardio Respirasi)

Daya tahan cardio respirasi mengacu pada kemampuan seseorang untuk meneruskan kontraksi yang berlangsung cukup lama, menggunakan sejumlah kelompok otot dalam jangkauan waktu yang lama dan intensitas yang memerlukan dukungan peredaran darah dan pernafasan (Abdul Kadir Ateng, M. 1992: 66). Menurut Moeljono (1993: 325), daya tahan cardio respirasi adalah kemampuan untuk melakukan aktifitas berat yang berlangsung lama dan tergantung fungsi pembuluh darah, jantung dan paru. Menurut Iskandar Z. Adisapoetro (1999: 4), daya tahan paru dan jantung adalah kesanggupan system jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktifitas sehari-hari, dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti

e. Kelentukan (Fleksibilitas)

Fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan suatu gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal (Iskandar Z. Adisapoetro, 1999: 4). Sedangkan Sukadiyanto (1997: 56),

Kelentukan adalah berkaitan erat dengan keadaan tulang dan persendian, dan kelentukan berkaitan erat dengan tingkat elastisitas (kelenturan) otot dan ligamenta.

f. Kecepatan reaksi

Kecepatan adalah waktu yang dipakai antara munculnya suatu stimulus atau rangsangan dengan mulainya suatu reaksi (Iskandar Z. Adisapoetro, 1999: 6). Sedangkan menurut Sukadiyanto, (2002: 109). Kecepatan reaksi dibagi menjadi dua yaitu: tunggal dan majemuk. Kecepatan reaksi tunggal adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang yang telah diketahui arah dan sasarannya dalam waktu sesingkat mungkin, sementara yang dimaksud dengan reaksi majemuk adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang yang belum diketahui arah dan sasarannya dalam waktu sesingkat mungkin.

Komponen-komponen kebugaran jasmani adalah satu kesatuan yang mempunyai keterkaitan erat antara satu dengan yang lain, sedangkan masing-masing komponen memiliki ciri-ciri tersendiri serta memiliki fungsi pokok atau berpengaruh pada kebugaran jasmani seseorang. Jika status setiap komponen kebugaran jasmani dalam kategori baik maka seseorang dapat dikatakan tingkat kondisi fisiknya baik atau tingkat kebugaran jasmaninya baik.

4. Cara Mengukur Kebugaran Jasmani

Tes kebugaran Jasmani bisa dilakukan dengan berbagai cara antara lain dengan:

- 1) Tes Kebugaran Jasmani *Asian Committee on the Standardization of Physical Fitness (A.C.S.P.F.T)*, adapun rangkaian tes ini meliputi:
1) Lari cepat 50 meter, 2) lompat jauh tanpa awalan, 3) lari jarak 1000 meter untuk putra usia 12 tahun keatas, 600 meter untuk anak di bawah usia 12 tahun, 4) kekuatan peras, 5) angkat badan untuk putra dan bergantung siku tekuk untuk putri, 6) lari hilir mudik jarak 10 meter 4 kali, 7) baring duduk 30 detik, 8) kelentukan togok ke muka. Depdikbud (1999 : 3)
- 2) Tes jalan-lari 15 menit. Tes lari 15 menit menuntut pelakunya untuk mau berlari dengan sungguh-sungguh selama 15 menit, meskipun kalau terpaksa peserta tes boleh berjalan sebentar, lalu lari lagi sampai waktu 15 menit berakhir. Kiranya tes lari 15 menit sesuai bagi murid Sekolah Lanjutan Atas asal mereka sudah biasa latihan lari minimal 20 menit. Sudarno SP (1992: 108)
- 3) Tes lari 12 menit. Tes lari 12 menit yang dikemukakan oleh Cooper merupakan modifikasi dari tes lari 15 menitnya Balke. Pelaksanaan tes lari ini sama dengan pelaksanaan tes lari 15 menit, hanya waktu tempunya 12 menit saja. Menurut Cooper, tes lari 12 menit

memberi taksiran Kapasitas Aerobik Maksimal yang terpercaya dan cukup sahih.Sudarno SP (1992: 109)

- 4) Tes Kebugaran Jasmani Remaja AAHPER. Pada tahun 1965 norma nasional telah diperbaharui dan diedarkan tata-pelaksanaannya, adapun item tes AAHPER adalah sebagai berikut: 1) Pull-ups (laki-laki) gantung siku tekuk (perempuan), 2) Sit-ups, 3) lari bolak-balik, 4) lompat jauh tanpa awalan, 5) lari cepat 50 yard (45, 73m), 6) lari 600 yard, 7) lari 9 atau 12 menit, 7) lari 1 atau 1,5 mil. Sudarno SP (1992: 113)
- 5) Tes Lari Multi Tahap (*Multy Stage Running Test*). Tes ini mengukur daya tahan jantung paru yang ditunjukkan dengan besarnya ambilan oksigen maksimum. Dilakukan dengan lari bolak-balik jarak 20 meter dan dibagi dalam beberapa tingkatan. Setiap tingkatan memiliki jumlah balikan dan lama waktu yang berbeda.
- 6) Tes naik Turun Bangku Harvard (*Harvard Step Tes*). Item tes ini bertujuan untuk mengukur fungsi kardiovaskuler dengan naik turun bangku Harvard. Tes ini dilakukan dengan menggunakan bangku aslinya setinggi 20 inci (50,8 cm), dengan irama naik turun bangku 30 kali dalam semenit. Setiap kali naik turun hitungannya empat (Tuk-wa-ga-pat-, atau na-ik-tu-run). Sudarno SP (1992 : 105)

- 7) Tes naik Turun Bangku Sharkey. Pada dasarnya Protokol tes Sharkey ini sama seperti tes Harvard, perbedaanya adalah pada tinggi bangku yang digunakan lebih rendah, irama naik-turun bangku lebih lambat, tetapi diwajibkan naik turun bangku selama lima menit penuh. Adapun ukuran tinggi bangku tes ini adalah 15,57 inci untuk laki-laki dan 13 inci untuk perempuan (40 cm dan 33,02 cm). Irama naik-turun bangkunya : 22,5 kali permenit (metronome:90 ketukan permenit). Sudarno SP (1992 : 106)
- 8) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Depdiknas (2010: 6-20) yang meliputi : 1) untuk anak usia 6-9 tahun, dengan materi tes lari 30 meter, gantung siku tekuk, baring duduk selama 30 detik, lompat tegak, lari 600 meter, 2) untuk anak usia 10-12 tahun, materinya meliputi : lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk selama 30 detik, lompat tegak, lari 600 meter, 3) untuk anak usia 13-15 tahun, materi tes terdiri dari : lari 50 meter, gantung angkat tubuh selam 60 detik, baring duduk selam 60 detik, lompak tegak, lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri. 4) untuk anak usian 16-19 tahun meliputi: lari 60 meter, gantung angkat badan selama 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1200 meter untuk putra dan 1000 untuk putri.

Tes Kebugaran yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun. TKJI merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan, terus- menerus dan tidak terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan butir tes ke butir tes berikutnya dalam 3 menit. Perlu dipahami bahwa butir tes dalam TKJI bersifat baku dan tidak boleh dibolak-balik , dengan urutan pelaksanaan tes sebagai berikut :

- Pertama : Lari 50 meter (usia 13-15 tahun) / 60 meter (usia 16-19 tahun)
- Kedua :
- a) gantung angkat tubuh untuk putra (*pull up*)
 - b) gantung siku tekuk untuk putri (tahan *pull up*)
- Ketiga : Baring duduk (*sit up*)
- Keempat : Loncat tegak (*vertical jump*)
- Kelima :
- a) Lari 1000 meter (usia 13-15 tahun) / 1200 meter (usia 16-19 tahun)
 - b) Lari 800 meter (usia 13-15 tahun) / 1000 meter (usia 16-19 tahun)

Cara untuk menilai prestasi dari masing-masing butir tes dan cara menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmani dapat merujuk pada

tabel penilaian tingkat kebugaran jasmani bagi remaja umur 16-19 tahun. Dalam hal ini peneliti merujuk dari buku TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) untuk remaja umur 16-19 tahun yang diterbitkan oleh Departemen Pendidikan Nasional. Berikut adalah tabel penilaian tes dan normates TKJI.

Tabel 1. Tabel Nilai TKJI (Untuk Remaja Putra Umur 16 -19 Tahun)

Di bawah ini adalah tabel untuk menilai prestasi dari masing-masing butir tes untuk peserta putra:

Nilai	Lari 60 meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1200 meter	Nilai
5	S.d – 7.2"	19 Keatas	41 Keatas	73 Keatas	s.d – 3'14"	5
4	7.3" – 8,3"	14 – 18	30 – 40	60 – 72	3'15" – 4'25"	4
3	8,4" – 9,6"	9 – 13	21 – 29	50 – 59	4'26" – 5'12"	3
2	9,7" – 11,0"	5 – 8	10 – 20	39 – 49	5'13" – 6'33"	2
1	11,1" – dst	0 – 4	0 – 9	38 dst.	6'34" – dst	1

Selain tabel penilaian tes TKJI untuk remaja umur 16-19 tahun untuk putra yang telah dijelaskan di atas, adapun tabel penilaian tes TKJI untuk umur 16-19 tahun untuk putri akan dijelaskan melalui tabel di bawah ini:

Tabel 2. Tabel Nilai TKJI (Untuk Remaja Putri Umur 16-19 Tahun)

Di bawah ini adalah tabel untuk menilai prestasi dari masing-masing butir tes untuk peserta putri:

Nilai	Lari 60 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1000 meter	Nilai
5	S.d – 8,4"	41" – keatas	28 Keatas	50 Keatas	S.d – 3'52"	5
4	8,5" – 9,8"	22" – 40"	20 – 28	39 – 49	3'53" – 4'56"	4
3	9,9" – 11,4"	10" – 21"	10 – 19	31 – 38	4'57" – 5'58"	3
2	11,5" – 13,4"	3" – 9"	3 – 9	23 – 30	5'59" – 7'23"	2
1	13,5" dst	0" – 2"	0 – 2	22 dst	7'24" dst	1

Adapun cara untuk mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani pada peserta putra dan putri adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Untuk Putera dan Puteri)

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Kebugaran Jasmani
1.	22 – 25	Baik sekali (BS)
2.	18 – 21	Baik (B)
3.	14 – 17	Sedang (S)
4.	10 – 13	Kurang (K)
5.	5 – 9	Kurang sekali (KS)

5. Hakikat Permainan Kasti

Permainan kasti menurut Margiyani (2008: 2) termasuk permainan bola kecil yang berasal dari negara Belanda. Permainan ini dilakukan di lapangan, menggunakan bola kecil, dan pemukul dari kayu. Permainan kasti dimainkan oleh dua regu. Setiap regu terdiri dari 12 orang pemain, regu yang pertama berperan sebagai regu pemukul dan regu yang kedua berperan sebagai regu penjaga. Regu pemukul yaitu regu yang memiliki kesempatan untuk melakukan pukulan, sedangkan regu penjaga yaitu regu yang bertugas untuk menjaga pukulan-pukulan bola dari regu pemukul. Permainan ini sangat populer di sekolah dasar dan dapat dilakukan oleh anak laki-laki maupun perempuan.

Permainan kasti ini membutuhkan sarana dan prasarana yang cukup mudah untuk ditemukan. Adapun sarana dan prasarana dalam permainan kasti ini menurut Mufid (2010: 2-3) diantaranya adalah: lapangan kasti, bola, tongkat pemukul dan tiang hinggap.

1) Lapangan

Lapangan untuk permainan kasti terdiri dari: ruang bebas, ruang pemukul dan pelambung bola, tiang hinggap, dan garis pemukul. Sedangkan untuk ukuran lapangan yaitu panjang 60 meter, dan lebar 30 meter.

2) Bola

Bola kasti atau bola tenis, berwarna merah atau oranye.

3) Pemukul

Pemukul digunakan untuk memukul bola. Pemukul pada permainan kasti terbuat dari kayu dengan panjang antara 50-60 cm.

4) Tiang Hinggap

Tempat hinggap tingginya 1,5 m dari tanah.

5) Peralatan lain seperti, papan tulis, kapur atau tali, dan bendera.

Menurut Margiyani (2008: 3-4) menyatakan bahwa lapangan kasti terdiri dari ruang penjaga belakang, ruang pemukul, ruang bebas, ruang tunggu, tiang penolong, tiang bebas, bendera tiang/sudut lapangan, dan garis pemukul. Sedangkan untuk ukurannya dengan panjang 65 meter, dan lebar 30 meter.

Permainan kasti memiliki beberapa aturan permainan, diantaranya adalah seperti yang dikemukakan oleh Farida Mulyaningsih (2010: 3-5) bahwa ada beberapa peraturan dalam permainan kasti yaitu:

1) Regu Pemukul

- a. Setiap pemain berhak 1 kali memukul. Pemain terakhir memiliki 3 kali kesempatan.
- b. Setelah melakukan pukulan, pemain harus segera meletakkan alat pemukul di dalam ruang pemukul. Apabila alat pemukul berada di luar tempat yang telah ditentukan, dirinya tidak mendapat skor, kecuali membetulkan kembali alat pemukul tersebut.

2) Regu Penjaga

- a. Bertugas mematikan lawan
- b. Menangkap bola yang telah dipukul oleh anggota tim pemukul.
- c. Membakar ruang bebas apabila ruang yang telah disediakan untuk ditempati anggota regu pemukul kosong.

- 3) Pelambung
 - a. Bertugas melambungkan bola untuk dipukul secara wajar sesuai dengan permintaan pemukul.
 - b. Apabila bola yang dilambungkan tidak terpukul, pelambung melambungkan bola lagi.
 - c. Apabila sampai 3 kali berturut-turut bola tidak terpukul, si pemukul dapat berlari bebas ke tempat pemberhentian 1.
- 4) Pukulan Benar

Pukulan bola dikatakan benar apabila bola itu melampaui garis pukul, tidak mengenai tangan, dan tidak jatuh di ruang bebas.
- 5) Penghitungan Skor
 - a. Tim atau regu mendapat skor 1 apabila pemain memukul bola dan berlari ke pos atau pemberhentian I, II, III, dan ruang bebas secara bertahap.
 - b. Tim atau regu mendapat skor 2 apabila pukulan benar dan mampu kembali ke ruang bebas tanpa berhenti pada pos-pos pemberhentian (dalam *softball* hal ini dinamakan *homerun*).
 - c. Regu penjaga mendapat skor 1 apabila mampu menangkap secara langsung bola yang dipukul oleh regu pemukul.
 - d. Tim atau regu dengan skor tertinggi keluar sebagai pemenang.
- 6) Waktu Permainan

Permainan dilangsungkan dalam dua babak. Setiap babak berlangsung selama 30 menit dengan jeda istirahat 10 menit.
- 7) Pergantian Tempat

Pergantian tempat atau posisi antara regu pemukul dan regu penjaga terjadi apabila:

 - a. Salah seorang anggota regu pemukul terkena lemparan bola dari regu penjaga
 - b. Bola dapat ditangkap 3 kali berturut-turut oleh anggota regu penjaga
 - c. Salah seorang anggota regu pemukul masuk ke ruang bebas melalui garis belakang, dan
 - d. Salah seorang anggota regu pemukul keluar dari ruang bebas atau keluar dari batas lapangan yang telah dibuat.

Menurut Mufid (2010: 6-7) juga menyatakan bahwa ada beberapa

peraturan-peraturan dalam permainan kasti antara lain:

1) Waktu

Permainan bola kasti berlangsung selama 2X20 menit dengan waktu istirahat 10 menit.

2) Mematikan lawan

Mematikan lawan dilakukan dengan cara melemparkan bola ke arah tubuh lawan yang sedang berlari. Bagian tubuh yang boleh dilempar atau dikenai bola adalah pinggang sampai kaki.

3) Pemukul

- a. Pemukul berhak melakukan 1 kali pukulan
- b. Ketika di ruang bebas tidak ada orang atau kosong, pemukul terakhir berhak melakukan 3 kali pukulan.

4) Pergantian

- a. Pergantian tempat terjadi jika regu pemukul terkena lemparan bola dari regu penjaga.
- b. Pengertian bebas terjadi dengan cara berikut.
 - 1. Penjaga dapat menangkap bola sebanyak 3 kali berturut-turut
 - 2. Penjaga membakar ruang bebas
 - 3. Pelari masuk ruang bebas melalui garis belakang
 - 4. Pemain dari regu pemukul keluar dari garis lapangan.
 - 5. Saat memukul, tongkat pemukul terlepas dari tangan pemukul.

5) Nilai

a. Mendapat nilai 1

1. Jika pemain dari regu pemukul dapat memukul bola dengan benar dan kembali ke ruang bebas dengan selamat karena bantuan pukulan temannya.
2. Jika pemain dari regu penjaga berhasil menangkap bola yang dipukul secara langsung.

b. Mendapat nilai 2

Jika pemain dari regu pemukul dapat memukul bola dengan benar dan langsung kembali ke ruang bebas dengan selamat atas pukulannya sendiri.

6. Modifikasi Permainan Kasti

Modifikasi menurut Yoyo Bahagia dan Adang Suherman (2000: 1) menyatakan bahwa modifikasi merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh para guru agar pembelajaran mencerminkan DAP “*Developmentally Appropriate Practice*”. DAP artinya adalah bahwa tugas ajar yang diberikan harus memperhatikan perubahan kemampuan anak dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut. Esensi dari modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pembelajaran dengan carameruntutkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial dapat memperlancar siswa dalam belajarnya.

Modifikasi harus mengacu beberapa pertimbangan berdasarkan analisis modifikasi yang akan dilakukan para guru diantaranya adalah tujuan, karakteristik materi, kondisi lingkungan, dan evaluasinya (Yoyo Bahagia dan Adang Suherman 2000: 2). Adapun penjelasan dari keempat karakteristik tersebut adalah sebagai berikut:

1) Modifikasi tujuan pembelajaran

Modifikasi pembelajaran dapat dikaitkan dengan tujuan pembelajaran dari mulai tujuan yang paling rendah sampai dengan tujuan yang paling tinggi. Modifikasi tujuan materi ini dapat dilakukan dengan cara membagi tujuan materi ke dalam tiga komponen, yakni: tujuan perluasan, tujuan penghalusan, dan tujuan penerapan.

2) Modifikasi materi pembelajaran

Modifikasi pembelajaran dapat dikaitkan dengan keterampilan yang dipelajarinya. Modifikasi ini dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa klasifikasi diantaranya: komponen keterampilan (Skill), klasifikasi materi (Skill), kondisi penampilan (Skill), Jumlah skill, perluasan jumlah perbedaan respon.

3) Modifikasi kondisi lingkungan pembelajaran

Modifikasi pembelajaran dapat diartikan dengan kondisi lingkungan pembelajarannya. Modifikasi lingkungan pembelajaran ini dapat diklasifikasikan dalam beberapa hal diantaranya: peralatan, penataan

ruang gerak dalam latihan, jumlah siswa yang terlibat, organisasi atau formasi berlatih.

4) Modifikasi evaluasi pembelajaran

Evaluasi materi maksudnya adalah penyusunan aktivitas belajar yang terfokus pada evaluasi skill yang sudah dipelajari siswa pada berbagai situasi.

Modifikasi permainan kasti yang akan diterapkan mengacu pada pedoman prinsip-prinsip modifikasi yang telah dijelaskan sebelumnya. Modifikasi permainan kasti mencakup perubahan pada 4 karakteristik modifikasi yaitu: modifikasi tujuan, karakteristik materi, kondisi lingkungan, dan evaluasi pembelajaran. Secara lebih detail beberapa perubahan pokok modifikasi permainan kasti ini akan disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Desain Modifikasi Permainan Kasti

No	Permainan Kasti	No	Modifikasi Permainan Kasti
1.	Lapangan Permainan: <ul style="list-style-type: none"> • Ukuran : 30 X 60 meter • Jumlah Base/Tiang Hinggap : 2 buah tiang hinggap • Ruang tunggu, ruang pemukul, ruang pelambung, ruang bebas 	1.	Lapangan Permainan: <ul style="list-style-type: none"> • Ukuran : 30 X 30 meter • Jumlah Base/Tiang Hinggap : 3 buah tiang hinggap • Ruang tunggu, ruang pemukul, ruang pelambung, ruang bebas
2.	Peralatan Permainan: <ul style="list-style-type: none"> • Bola kasti/tenis • Pemukul kayu berukuran 50-80 cm • Bendera/tiang hinggap 	2.	Peralatan Permainan: <ul style="list-style-type: none"> • Bola plastik kecil • Pemukul kayu berukuran 50-80 cm • Bendera/tiang hinggap

3.	<p>Peraturan Permainan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Waktu: 2 X 20 menit, istirahat 10 menit. • Mematikan lawan dengan cara melemparkan bola ke arah tubuh lawan yang sedang berlari. • Pemukul berhak melakukan 1 kali pukulan • Ketika di ruang bebas tidak ada orang atau kosong, pemukul terakhir berhak melakukan 3 kali pukulan. • Pergantian tempat terjadi jika regu pemukul terkena lemparan bola dari regu penjaga. • Pengertian bebas terjadi jika: <ul style="list-style-type: none"> a. penjaga dapat menangkap bola sebanyak 3 kali berturut-turut b. Penjaga membakar ruang bebas c. Pelari masuk ruang bebas melalui garis belakang d. Pemain dari regu pemukul keluar dari garis lapangan. e. Saat memukul, tongkat pemukul 	3.	<p>Peraturan Permainan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Waktu: 2 X 15, 2 X 20, 2 X 25 menit, istirahat 5 menit. • Mematikan lawan dengan cara melemparkan bola ke arah tubuh lawan yang sedang berlari. • Pemukul berhak melakukan 1 kali pukulan • Setiap pemukul berhak melakukan 3 kali pukulan. • Pergantian tempat terjadi ditandai dengan berakhirnya waktu permainan tiap regu. • Tidak ada pengertian bebas terjadi jika: • Mendapat nilai 0 <ul style="list-style-type: none"> a. Pemain tidak berhasil memukul bola dalam 3 kali pukulan, langsung digantikan oleh pemukul lain. b. Salah satu pelari/pemukul tidak berhasil sampai di base selanjutnya karena terkena pukulan bola. • Mendapat nilai 1 <ul style="list-style-type: none"> c. Jika semua tim pemukul/pelari berhasil melaju ke base selanjutnya atau ruang bebas tanpa terkena pukulan bola. • Pemenang ditentukan dari skor paling banyak yang
----	--	----	--

	<p>terlepas dari tangan pemukul.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendapat nilai 1 <ul style="list-style-type: none"> a. Jika pemain dari regu pemukul dapat memukul bola dengan benar dan kembali ke ruang bebas dengan selamat karena bantuan pukulan temannya. b. Jika pemain dari regu penjaga berhasil menangkap bola yang dipukul secara langsung. • Mendapat nilai 2 <ul style="list-style-type: none"> a. Jika pemain dari regu pemukul dapat memukul bola dengan benar dan langsung kembali ke ruang bebas dengan selamat atas pukulannya sendiri. 		<p>dikumpulkan oleh masing-masing tim yang bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jika salah seorang pemukul terkena bola sebelum sampai di base 1 maka ia mengulangi pukulannya, dan jika yang terkena adalah rekannya di base yang lain maka ia harus menggantikan temanya sebagai pemukul.
--	--	--	---

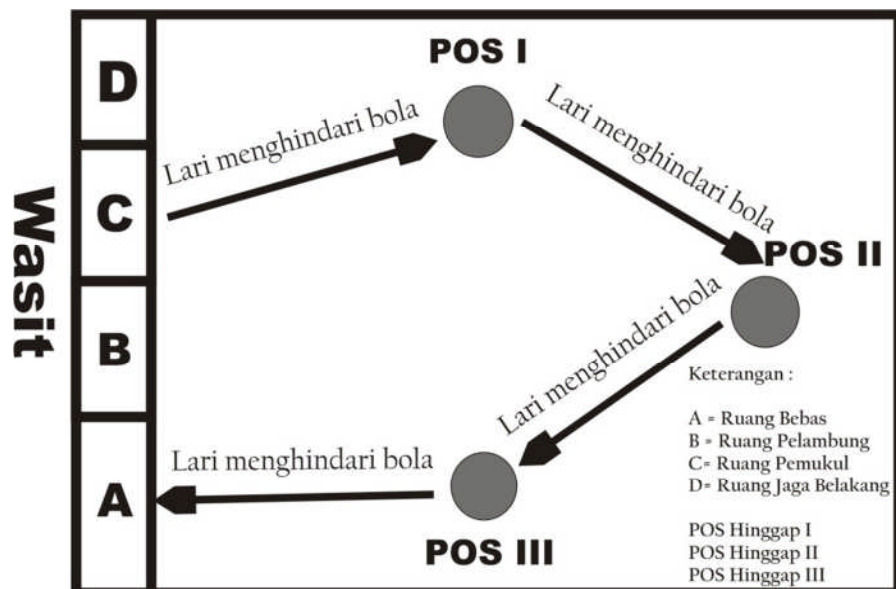
Selain peraturan modifikasi di atas ada 6 model modifikasi tambahan yaitu modifikasi teknik berlari pemain dari pos ke pos selanjutnya. 6 model modifikasi teknik lari ini dirancang sesuai dengan tujuan permainan modifikasi kasti ini yaitu untuk meningkatkan status komponen kebugaran jasmani. Adapun 6 model modifikasi teknik lari yang akan digunakan diantaranya sebagai berikut:

Tabel 5. Desain Modifikasi Teknik Lari Permainan Kasti

Modifikasi Permainan Nomer 1	
Tempat memukul ke Pos 1	: Lari menghindari bola sampai di Pos 1
Pos 1 menuju Pos 2	: Lari menghindari bola sampai di Pos 2
Pos 2 menuju Pos 3	: Lari menghindari bola sampai di Pos 3
Pos 3 ke Ruang bebas	: Lari sampai ruang bebas
Pergantian Permainan per regu	: 2X15 menit.
Istirahat diantara pergantian	: 5 Menit
Modifikasi Permainan Nomer 2	
Tempat memukul ke Pos 1	: Lari menghindari bola sampai di Pos 1
Pos 1 menuju Pos 2	: Lari menghindari bola sampai di Pos 2
Pos 2 menuju Pos 3	: Lari menghindari bola sampai di Pos 3
Pos 3 ke Ruang bebas	: Lari sampai ruang bebas
Pergantian Permainan per regu	: 2X15 menit.
Istirahat diantara pergantian	: 5 Menit
Modifikasi Permainan Nomer 3	
Tempat memukul ke Pos 1	: Lari menghindari bola sampai di Pos 1
Pos 1 menuju Pos 2	: Lari menghindari bola sampai di Pos 2
Pos 2 menuju Pos 3	: Lari menghindari bola sampai di Pos 3
Pos 3 ke Ruang bebas	: Lari sampai ruang bebas
Pergantian Permainan per regu	: 2X20 menit.
Istirahat diantara pergantian	: 5 Menit
Modifikasi Permainan Nomer 4	
Tempat memukul ke Pos 1	: Lari menghindari bola sampai di Pos 1
Pos 1 menuju Pos 2	: Lari menghindari bola sampai di Pos 2
Pos 2 menuju Pos 3	: Lari menghindari bola sampai di Pos 3
Pos 3 ke Ruang bebas	: Lari sampai ruang bebas
Pergantian Permainan per regu	: 2X20 menit.
Istirahat diantara pergantian	: 5 Menit

Modifikasi Permainan Nomer 5	
Tempat memukul ke Pos 1	: Lari menghindari bola sampai di Pos 1
Pos 1 menuju Pos 2	: Lari menghindari bola sampai di Pos 2
Pos 2 menuju Pos 3	: Lari menghindari bola sampai di Pos 3
Pos 3 ke Ruang bebas	: Lari sampai ruang bebas
Pergantian Permainan per regu	: 2X25 menit.
Istirahat diantara pergantian	: 5 Menit
Modifikasi Permainan Nomer 6	
Tempat memukul ke Pos 1	: Lari menghindari bola sampai di Pos 1
Pos 1 menuju Pos 2	: Lari menghindari bola sampai di Pos 2
Pos 2 menuju Pos 3	: Lari menghindari bola sampai di Pos 3
Pos 3 ke Ruang bebas	: Lari sampai ruang bebas
Pergantian Permainan per regu	: 2X25 menit.
Istirahat diantara pergantian	: 5 Menit

Gambar 1. (Model Desain Modifikasi Permainan Kasti)



Beberapa peraturan khusus dalam modifikasi permainan kasti ini adalah sebagai berikut : 1) Apabila pukulan bola keluar lapangan maka bola bisa digantikan dengan bola yang ada di pinggir lapangan, 2) Pergantian tim jaga dan tim pemukul ditentukan oleh waktu, 3) Pelari yang terkena pukulan sebelum sampai di tempat hinggap maka ia menjadi pemukul selanjutnya, 4) Jika tim pelari salah satu ada yang terkena bola maka mereka mengulangi larinya dari tempat hinggap sebelumnya.

7. Profil Pondok Pesantren Budi Mulia Yogyakarta

a. Pondok Pesantren

Pondok Pesantren adalah lembaga pendidikan islam tradisional di Indonesia. Ia sudah tumbuh dan berkembang beberapa abad yang lalu. Sedangkan kata pesantren sendiri berasal dari kata santri, yang diberi awalan *pe* dan akhiran *an* menjadi Pesantrian (*Pesantren*) yang bisa berarti tempat tinggal para santri. Terdapat beberapa penyebutan untuk istilah kata pesantren yang ada di beberapa daerah di Indonesia. Seperti penyebutan pesantren di Jawa dan Madura sering disebut dengan pondok. Kemudian penyebutan di Aceh corak pendidikan seperti itu disebut dengan *meunasah*, di Sumatra Barat dengan *Surau*. Seperti yang di ungkapkan John L. Esposito. (2002: 8) dalam karyanya Ensiklopedi Oxford Dunia Islam Modern 5 menerangkan bahwa Sejak abad ke-17

Pesantren di Jawa menjadi pusat-pusat pengganti otoritas gaya hidup keraton.

Tujuan umum pesantren adalah membina warga negara agar berkepribadian muslim sesuai dengan ajaran-ajaran agama Islam dan menanamkan rasa keagamaan tersebut pada semua segi kehidupan serta menjadikannya sebagai orang yang berguna bagi agama, masyarakat dan negara (MujamilQomar2002 : 6). Pondok pesantren terkadang dipandang dari sistem pendidikan yang dikembangkan dapat dikelompokkan menjadi 3 macam yaitu:

1. Kelompok pertama

Pesantren ini memiliki santri yang belajar dan tinggal bersama kiai, kurikulum tergantung kiai, dan pengajaran secara individu.

2. Kelompok kedua

Kelompok kedua pesantren ini memiliki madrasah, kurikulum tertentu, pengajaran bersifat aplikasi, dan kiai memberikan pelajaran secara umum dalam waktu tertentu, santri bertempat tinggal di asrama untuk mempelajari pengetahuan agama dan umum.

3. Kelompok ketiga

Model ketiga ini ia hanya memiliki asrama, santri belajar di sekolah, madrasah, bahkan perguruan tinggi umum atau agama di luar, kiai sebagai pengawas dan pembina mental.

Menurut MustofaSyarif (1983 : 6) menyatakan bahwa ada 5 komponen pokok, yang selalu ada pada pondok pesantren yaitu: Kiai, Masjid, Santri, Asrama, yang keempat adalah komponen fisik, dan kelima pengajian yang merupakan komponen non fisik.

b. Hakikat Santri

Menurut ZaeniMuchtarom (1988 : 2) istilah santri diterapkan pada kebudayaan para Muslimin yang memegang peraturan dengan keras dan biasanya tinggal bersama di kota dalam perkampungan dekat sebuah masjid. Santri adalah orang muslim saleh yang memeluk agama Islam dengan sungguh-sungguh dan dengan teliti menjalankan perintah-perintah agama Islam sebagaimana yang diketahuinya, sambil membersihkan akidahnya dari sirik yang terdapat di daerahnya. Sedangkan menurut Haidar Putra Daulay (2007 : 64) menyatakan bahwa santri adalah siswa yang belajar di pesantren, santri ini dapat digolongkan menjadi dua kelompok:

1. Santri mukim, yaitu santri yang berdatangan dari tempat-tempat yang jauh yang tidak memungkinkan dia untuk ulang ke rumahnya, maka dia mondok (tinggal) di pesantren. Sebagai santri mukim mereka memiliki kewajiban-kewajiban tertentu.
2. Santri kalong, yaitu siswa-siswa yang berasal dari daerah sekitar memungkinkan mereka pulang ke tempat kediaman masing-masing.

Santri kalong ini mengikuti pelajaran dengan cara pulang pergi antara rumahnya dengan pesantren.

Asal arti kata santri itu sendiri yaitu dari bahasa sansekerta yang berarti *melek huruf*. Dari pernyataan ini dapat diasumsikan bahwa seorang yang menyandang gelar santri adalah orang yang *melek huruf*, melek kitab atau melek agama. Pada umumnya sebutan santri pada masa sekarang lebih kita pahami dengan seseorang yang menuntut ilmu dalam lingkungan pondok pesantren. Kaum santri ini pun sebagian besar memiliki tujuan untuk menuntut ilmu agama bersama gurunya di pondok pesantren. Santri tinggal dan hidup di lingkungan pondok pesantren bersama dengan santri lain, namun kaum santri juga tidak lepas dari lingkungan masyarakat yang ada di sekitarnya. Mereka dituntut untuk bisa membaur dengan masyarakat di luar pondok.

Sekarang bisa kita temukan begitu banyak anak-anak sekolah ataupun mahasiswa yang berstatus sebagai santri di sebuah pondok pesantren. Hal ini tidak lepas dari perkembangan sistem pendidikan yang terjadi di pondok pesantren masa kini. Model santri ini juga bisa mengikutid dan menikmati bagaimana ia menuntut ilmu di sekolah-sekolah umum. Setelah itu barulah pendidikan model pondok pesantren ia dapatkan ketika masuk dalam pondok.

c. Pondok Pesantren Budi Mulia

Pondok Pesantren Budi Mulia Yogyakarta berdiri pada awal tahun 1983 yang didirikan oleh Yayasan Pendidikan Shalahuddin dengan akta notaris Umar Sjamhudi, S.H. No.46, Pondok Pesantren ini memiliki luas 9000 meter persegi yang memang dikhususkan bagi para mahasiswa sebagai santrinya. Yayasan Shalahuddin mempunyai cita-cita ikhlas agar dapat berkhidmat pada islam lewat jalan pendidikan. Yayasan Shalahuddin berusaha agar Pondok Pesantren Budi Mulia mampu memadukan secara ideal ilmu yang mereka pelajari di perguruan tinggi dengan tuntunan Qur'an dan Sunnah yang mereka hayati di Pondok Pesantren.

Selain lembaga pendidikan berupa pondok pesantren, Yayasan Shalahuddin juga mendirikan Laboratorium Dakwah. Peran Laboratorium Dakwah selain sebagai pusat pelayanan bagi umat/lembaga dakwah yang ada, dimaksudkan juga sebagai wahana dimana santri Pondok Pesantren Budi Mulia melakukan aktivitas kemasyarakatannya. Medan gerak yang utama dari yayasan ini adalah pendidikan dalam arti keseluruhan yang dimaksudkan agar terbinanya generasi yang cendikia dan berakhlak luhur, sadar tugas, cakap, dan bertanggungjawab serta teguh-padu bahu-membahu dengan seluruh umat, berwawasan jauh dan dijiwai oleh iman kepada Allah SWT. Tujuan di atas kemudian dijabarkan menjadi tujuan institusional Pondok Pesantren Budi Mulia.

1. Tujuan

Pondok Pesantren Budi Mulia bertujuan untuk mengembangkan kader umat yang paripurna, yang memahami ajaran islam secara utuh, serta memanifestasikan nilai-nilai islam di dalam kehidupan pribadi dan sosialnya. Adapun tujuan kurikuler Pondok Pesantren Budi Mulia adalah:

- a) Memberikan pengetahuan yang utuh tentang islam untuk kemudian dihayati dan dimanifestasikan dalam amal shaleh
- b) Memberikan bekal pengetahuan tentang berbagai aspek ilmu dengan meniadakan pendekatan yang dikotomis, sebagai upaya guna mengembangkan pemikiran yang Islamis.
- c) Menyediakan situasi yang kondusif bagi tumbuhnya suasana interaksi yang Islami.

2. Pengurus Pondok Pesantren

Berikut ini adalah susunan pengurus Pondok Pesantren Budi Mulia Yogyakarta. Sebagian besar pengurus pondok ini juga merupakan staf pengajar di perguruan tinggi sekaligus tokoh agama dan tokoh masyarakat. Adapun susunan kepengurusan adalah sebagai berikut:

Tabel 6.Susunan Pengurus Pondok Pesantren Budi Mulia
Yogyakarta

No	Nama	Jabatan Kepengurusan
1.	Prof. Dr. H.M Amien Rais	Ketua Yayasan
2.	Fathurrahman Kamal, Lc., M.si.	Direktur Pondok
3.	Prof. Dr. YunaharIlyas, Lc., M.A	Wakil Direktur I
4.	Prof. Dr. Ali GhufroMukti	Wakil Direktur II
5.	Drs. Said Tuhuleley	Wakil Direktur III
6.	Adib Nurhadi, S.pd.	Manajer Operasional
7.	Marsiti, S.Pd	Bendahara

3. Pembinaan dan Kurikulum

Pondok Pesantren Budi Mulia menyediakan empat jenis utama materi pendidikan yakni,

a) Pengembangan Kepribadian Muslim

Aktivitas ini meliputi pembimbingan, baik teoritis maupun praktis, terutama yang berkaitan dengan akhlaq maupun pelaksanaan ibadah khusus.

b) Perkuliahan

Kegiatan perkuliahan meliputi dua jenis materi, yaitu materi pokok dan materi penunjang. Materi pokok terdiri dari Bahasa Arab, Ulumul Qur'an, Ulumul Hadits, Ushul Fiqih, Aqidah, Bahasa Inggris. Materi penunjang meliputi Sejarah Perjuangan Umat Islam, Fiqih Syiyasah, Fiqih Dakwah, Ilmu Pengetahuan dalam Perspektif Islam, Pengantar Ekonomi Islam, Pengantar Politik Islam, Hukum

dan Hak Asasi Manusia dalam pandangan Islam, dan lain-lain.

c) Seminar

Para santri mengembangkan seminar di antara mereka sendiri

d) Training

Setiap semester dilaksanakan training yang terdiri dari : Training Jurnalistik, Training Ideologi, Politik, dan Organisasi (*Ideopolitor*), Training Perencanaan Dakwah Strategis, Training Penelitian Dakwah.

e) Kuliah Kerja Nyata

Selama satu semester santri mengembangkan dakwah pada suatu komunitas masyarakat tertentu.

f) Oto Aktivitas Santri

Kendati dilaksanakan secara mandiri, kegiatan ini dilaksanakan secara teratur dan berencana, antara lain:

1. Pesantren Anak dan Remaja (PAR)
2. Pengajian I'tikaf Ramadhan (PIR)
3. Kajian Umum Malam Jumat atau Universitas Malam Jumat (UMJ)
4. Pendidikan Al-Qur'an (TPA Gambar).
5. Pengajian Jumat Pagi (Majelis Cahaya Iman)

6. Tour Dakwah Idul Adha.

4. Fasilitas Pondok Pesantren

Di atas lahan sekitar 9000 meter persegi telah dibangun beberapa gedung untuk menopang proses belajar-mengajar di Pondok Pesantren Budi Mulia, yaitu: Masjid, Ruang Kuliah, Ruang Perpustakaan, Asrama kapasitas 50 santri, 3 buah ruang tinggal Ustadz, Laboratorium dakwah, Taman Kanak-kanak Budi Mulia, Parkir mobil dan motor, dan Fasilitas Olahraga.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Suparno (2011), yaitu penelitian yang berjudul Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X SMK SyubbanulWathonTegalrejoMagelang yang Bertempat Tinggal di Pondok Pesantren dengan yang di Rumah Sendiri. Penelitian ini merupakan penelitian komparasional. Metode pengumpulan data penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Tes (TKJI) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa. Penelitian ini menggunakan Populasi seluruh siswa kelas X SMK SyubbanulWathonTegalrejoMagelang, dan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMK SyubbanulWathonTegalrejoMagelang yang bertempat tinggal di rumah

sendiri lebih besar atau lebih baik daripada yang tinggal di pondok pesantren. Hasil menunjukkan bahwa besar rerata tingkat kebugaran jasmani siswa yang tinggal di rumah sendiri adalah 14.1563 sedangkan siswa yang tinggal di pondok pesantren adalah 13.7826

C. Kerangka Berpikir

Pelajaran pendidikan jasmani merupakan kegiatan yang menekankan pada kegiatan atau aktivitas jasmani. Salah satu tujuan pendidikan jasmani adalah untuk membina jasmani agar menjadi bugar dan sehat. Pendidikan jasmani diberikan kepada siswa dari mulai jenjang pendidikan SD (Sekolah Dasar) hingga SMA (Sekolah Menengah Atas) ataupun Kuliah. Hampir setiap lembaga pendidikan disetiap jenjang pasti memiliki pembelajaran pendidikan jasmani sebagai pembinaan aspek fisik dan rohaninya. Pondok pesantren mahasiswa juga merupakan sebuah lembaga pendidikan yang ada di Indonesia.

Pondok pesantren Budi Mulia Yogyakarta merupakan tempat pendidikan model pondok pesantren modern yang tidak hanya memberikan pembelajaran keagamaan di dalam masjid atau kelas semata. Sehingga kebugaran para santri di pondok pesantren tersebut rendah. Hal ini terjadi karena minimnya aktifitas jasmani yang dilakukan. Pondok Pesantren Budi Mulia juga menerapkan sistem pendidikan layaknya perkuliahan yang diantara programnya adalah pengabdian masyarakat, training anak dan

remaja, KKN santri, dan pembinaan desa. Aktivitas jasmani yang ada di pondok tersebut belum terkelola dengan baik. Dengan begitu banyaknya aktivitas yang dilakukan oleh para santri maka diperlukan juga kondisi Kebugaran Jasmani para santri yang baik. Begitupun pengetahuan ataupun pemahaman tentang pendidikan jasmani para santri pondok tersebut pasti berbeda-beda.

Oleh karena itu, kebugaran jasmani para santri perlu ditingkatkan melalui pembelajaran permainan sederhana yang memiliki aturan mudah dimengerti dan sudah pernah dialami oleh sebagian besar santri. Permainan kasti adalah salah satu permainan yang cocok digunakan untuk meningkatkan kebugaran santri pondok pesantren. Tentunya permainan kasti yang dilaksanakan juga harus disesuaikan dengan nilai-nilai agama islam seperti dalam pondok pesantren. Modifikasi pembelajaran permainan kasti ini jika dilakukan oleh para santri maka kebugaran jasmani santri angkatan XIII di Pondok Pesantren Budi Mulia Yogyakarta akan meningkat.

D. Hipotesis

Hipotesis menurut SuharsimiArikunto (2010: 110) dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul.

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka berpikir seperti yang telah disajikan di atas maka dapatdirumuskan hipotesis sebagai berikut:

1. Ho: Tidak ada peningkatan kebugaran jasmani dengan bermain modifikasi permainan kasti pada santri angkatan XIII Pondok Pesantren Budi Mulia Yogyakarta.
2. Ha: ada peningkatan kesegaran jasmani dengan bermain modifikasi permainan kasti.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental. Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 3) menyatakan bahwa penelitian eksperimen adalah cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang bisa mengganggu. Penelitian ini termasuk dalam penelitian *Pre Exsperimental Design*. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 123) *Pre Exsperimental Design* seringkali dipandang sebagai eksperimen yang tidak sebenarnya. Oleh karena itu, sering disebut juga dengan istilah “*quasi exsperiment*” atau eksperimen pura-pura.

Penelitian ini akan menggunakan desain *One Group Pretest Posttest Design*. Desain penelitian ini difokuskan sebagai berikut:

Tabel 7. Desain Penelitian *One Group Pretest Posttest Design*.

<i>Pretes</i>	<i>Variabel Terikat</i>	<i>Posttest</i>
O ₁	X	O ₂

Sumber : Juliansyah Noor (2012: 115)

Adapun penjelasan dari desain tersebut adalah sebagai berikut:

1. Melakukan *pretes* (T₁) pada subyek untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani santri sebelum melakukan *treatment*.
2. Memberikan pembelajaran modifikasi permainan kasti berbasis nilai religius pada santri sebagai upaya meningkatkan kebugaran jasmaninya.

3. Melakukan *posttest* (T₂) pada subyek untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani santri setelah diberikan *treatment*.
4. Membandingkan hasil T₁ dan T₂ untuk mengukur pengaruh yang timbul setelah diberikan *treatment* (perlakuan)
5. Jumlah pertemuan dalam penelitian ini akan dilakukan selama 14 kali pertemuan yaitu dengan rincian: 1 kali pertemuan adalah untuk melakukan *Pretest*. Kemudian 12 kali pertemuan untuk *treatment*, dan 1 kali pertemuan untuk *posttest*.
6. Pertemuan akan dilakukan untuk *treatment* (Modifikasi Permainan Kasti) adalah 12 kali pertemuan yaitu 3 kali pertemuan dalam 1 minggu. Hal ini berdasar pada keterangan menurut Djoko Pekik Irianto dalam buku Pedoman Praktis Berolahraga yang menyatakan bahwa Takaran Latihan Kebugaran adalah sebagai berikut: Frekuensi 3-5 kali/minggu, Intensitas 60%-90% detak jantung maksimal, Time (durasi) 20-60 menit. Sedangkan untuk Evaluasi hasil latihan yang optimal perlu diadakan secara periodik, misal 1 bulanan dan 3 bulanan. Maka dari itu peneliti memutuskan untuk melakukan evaluasi pada 1 bulan pertama yaitu 12 kali pertemuan dengan membandingkan hasil *Pretest* dan *posttest*.
7. Adapun pertemuan akan dilakukan pada hari Minggu, Rabu dan Jumat mulai pukul 15.30-17.30.

B. Definisi Operasional Variabel

Secara teoritis variabel dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang, atau obyek, yang mempunyai “variasi” antara satu orang dengan yang lain atau satu obyek dengan obyek yang lain. (Sugiyono, 2011: 38).

Definisi operasional merupakan bagian yang mendefinisikan sebuah konsep/variabel agar dapat diukur, dengan cara melihat pada dimensi (indikator) dari suatu konsep/variabel (Juliansyah Noor, 2012 : 97). Secara operasional Kebugaran jasmani adalah skor yang diperoleh dari hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia yang akan dilakukan oleh santri. Adapun tes yang digunakan adalah TKJI untuk usia 16-19 tahun. Adapun item tes TKJI untuk usia 16-19 tahun adalah sebagai berikut: Untuk Putera yaitu Lari 60 meter, Gantung angkat tubuh 60 detik, Baring duduk 60 detik, Loncat tegak dan, Lari 1200 meter. Sedangkan untuk Putri yaitu Lari 60 meter, Gantung siku tekuk, Baring duduk 60 detik, Loncat tegak dan, Lari 1000 meter. Tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu pada *pretest* dan *posttest*.

C. Populasi dan Sampel

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Santri angkatan XIII di Pondok Pesantren Budi Mulia Yogyakarta. Jumlah seluruh santri angkatan XIII adalah 20 orang yang berasal dari beberapa Universitas di Yogyakarta.

Mengingat bahwa dari jumlah populasi yang ada ternyata memiliki rentang usia yang beragam sedangkan instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes TKJI untuk usia 16-19 tahun, maka peneliti memilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik ini dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random tau daerah tetapi berdasarkan atas adanya tujuan tertentu (Suharsimi Arikunto, 2010 : 183)

Adapun kriteria yang akan digunakan untuk menentukan sampel pada penelitian ini adalah Santri angkatan XIII yang memiliki rentang usia 16-19 tahun. Dari kriteria atau ketentuan tersebut maka didapatkan sampel sejumlah 8 orang santri yang memenuhi kriteria dan ketentuan pengambilan sampel yang digunakan oleh peneliti.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen yang telah baku yaitu dengan tes kebugaran jasmani TKJI umur 16-19 tahun. Penelitian merupakan rangkaian tes yang terdiri dari 5 butir tes yang akan diberikan pada santri.

- a. Lari 60 meter, tes ini mengukur kecepatan
- b. Bergantung angkat tubuh 60 detik untuk putra dan bergantung siku tekuk untuk putri, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

- c. Baring duduk 60 detik, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- d. Loncat tegak, tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.
- e. Lari jarak 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernapasan.

2. Reliabilitas dan Validitas Tes

Adapun Reliabilitas dan Validitas Tes TKJI untuk remaja umur 16-19 tahun ini adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Nilai Reliabilitas Tes TKJI untuk Remaja Umur 16-19 tahun.

Untuk putra	0,720	-	(DOOLITTLE)
Untuk putri	0,673	-	(AITKEN)

Tabel 8. Nilai Validitas Tes TKJI untuk Remaja Umur 16-19 tahun.

Untuk putra	0,960	-	(DOOLITTLE)
Untuk putri	0,711	-	(AITKEN)

Departemen Pendidikan Nasional Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi (1999: 3)

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang akan dilakukan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

- a. Tempat pengambilan data dilakukan di lapangan sepak bola Ganjuran, Condong Catur, Depok, Sleman.

- b. Pada pertemuan pertama mula-mula seluruh peserta yang akan diteliti dibariskan menjadi 4 kelompok. Setelah itu mereka diberi pengarahan tentang pelaksanaan *Pretest* dengan tes TKJI untuk usia remaja 16-19 tahun mulai dari prosedur, tata cara, urutan tes, dan ketentuan-ketentuan selama pelaksanaan tes oleh peneliti. Peneliti juga memperagakan contoh-contoh gerakan yang harus dilakukan oleh peserta.
- c. Selanjutnya peserta diberikan nomer dada masing-masing peserta kemudian diberi kesempatan untuk melakukan persiapan dan pemanasan secukupnya yang dipimpin oleh seorang rekan dari peneliti. Peserta juga diperbolehkan mencoba gerakan-gerakan yang akan di ujikan.
- d. Pelaksanaan tes TKJI untuk usia 16-19 tahun ini dilakukan masing-masing oleh 4 orang santri secara bergantian.
- e. Urutan Tes dilakukan sesuai prosedur pelaksanaan yaitu:
 - 1) lari 60 meter. Peneliti dibantu oleh 4 orang rekannya yang berperan menjadi pencatat waktu sesuai jumlah orang santri yang melakukan Tes. Lari ini dilakukan menggunakan start berdiri.
 - 2) Gantung angkat tubuh selama 60 detik. Peserta berjajar 4 orang bergantian di bawah palang yang telah disediakan untuk melakukan tugas gantung angkat tubuh selama 60 detik

dan dihitung oleh 4 orang petugas pencatat skor yang membantu peneliti.

- 3) Baring duduk 60 detik. Peserta dibantu oleh petugas yang menghitung perolehan baring duduk selama 60 detik setelah ada aba-aba mulai dari peluit.
- 4) Selanjutnya peserta secara bergantian melakukan loncat tegak.
- 5) Tes yang terakhir yaitu lari 1200 meter. 4 orang santri bergantian melakukan lari di lintasan yang telah ditentukan dengan dicatat perolehan waktu tempuh oleh petugas.
- 6) Setelah memperoleh data *pretest* selanjutnya data peserta diolah sehingga dapat diketahui status kebugaran mereka.
- 7) Selanjutnya peserta diberi perlakuan berupa modifikasi permainan kasti sesuai dengan ketentuan yang telah ditentukan selama 12 kali pertemuan, dengan rentang pertemuan 3 kali dalam seminggu.
- 8) Setelah peserta selesai diberikan perlakuan maka pada pertemuan yang terakhir peserta diberikan *Posttest* dengan tes TKJI untuk usia 16-19 tahun. Adapun cara pelaksanaan tes sama dengan pelaksanaan pada saat *Posttest*.
- 9) Selanjutnya seluruh data dikumpulkan dan diolah dan kemudian diambil kesimpulan tentang penelitian ini.

E. Teknik Analisis Data

Sesuai dengan desain penelitian yang akan digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan desain *One Group Pretest Posttest Design* maka dalam menganalisis data penelitian akan menggunakan Uji-t, dengan membandingkan hasil *pretest* dengan *posttest* pada kelompok eksperimen.

1. Pengujian Hipotesis

Pengujian Hipotesis akan menggunakan uji-t yaitu dengan membandingkan nilai rerata dari hasil *pretest* – *posttest* (sebelum dan sesudah perlakuan) dengan sampel yang sama dimaksud untuk mengetahui pengaruh semua variable bebas terhadap variable terikat.

Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Suharsimi Arikunto 2005:299). Tetapi karena data dalam penelitian ini sebelumnya sudah ditransformasikan ke tabel T-score maka tidak perlu dilakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas dan uji homogenitas karena data tersebut secara otomatis menjadi normal dan homogen. Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 16 yaitu dengan membandingkan *mean* antara *pretest* dan *posttest*. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka H_a ditolak dan jika t hitung lebih besar dibandingkan t tabel, maka H_a diterima.

Supaya data penelitian dapat diambil suatu nilai (kesimpulan), maka data penelitian diolah dengan menggunakan tabel kriteria kebugaran jasmani untuk usia 16-19 tahun. Kriteria penilaian dapat dilihat pada tabel 9.

Tabel 9. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 16-19 Tahun Putera

Nilai	Lari 60 meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1200 meter	Nilai
5	S.d – 7.2"	19 Ke atas	41 Ke atas	73 Ke atas	s.d – 3'14"	5
4	7.3" – 8,3"	14 – 18	30 – 40	60 – 72	3'15" – 4'25"	4
3	8,4" – 9,6"	9 – 13	21 – 29	50 – 59	4'26" – 5'12"	3
2	9,7" – 11,0"	5 – 8	10 – 20	39 – 49	5'13" – 6'33"	2
1	11,1"-dst	0 – 4	0 – 9	38 dst.	6'34" – dst	1

Sumber: Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) anak usia 16-19 tahun, Kemdiknas 1999.

Tabel 10. Norma Penilaian TKJI

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Kebugaran Jasmani
1.	22 – 25	Baik sekali (BS)
2.	18 – 21	Baik (B)
3.	14 – 17	Sedang (S)
4.	10 – 13	Kurang (K)
5.	5 – 9	Kurang sekali (KS)

Sumber : Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) anak usia 16-19 tahun, Kemdiknas 1999.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Data hasil penelitian tentang upaya meningkatkan kebugaran jasmani santri angkatan XIII Pondok Pesantren Budi Mulia Yogyakarta melalui modifikasi permainan kasti diperoleh dengan menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran.

Penentuan kategorisasi kebugaran jasmani menggunakan pengkategorian yang telah baku yaitu berdasarkan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia dari Kemdiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Jakarta (1999).

1. Deskripsi hasil *pretest* Kebugaran Jasmani Santri Angkatan XIII Pondok Pesantren Budi Mulia Yogyakarta.

Berikut ini adalah hasil deskripsi *pretest* kebugaran jasmani santri angkatan XIII Pondok Pesantren Budi Mulia Yogyakarta. Tabel 11 berikut adalah pengkategorian kebugaran jasmani.

Tabel 11. Norma Penilaian Kebugaran Jasmani

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Kebugaran Jasmani
1.	22 – 25	Baik sekali (BS)
2.	18 – 21	Baik (B)
3.	14 – 17	Sedang (S)
4.	10 – 13	Kurang (K)
5.	5 – 9	Kurang sekali (KS)

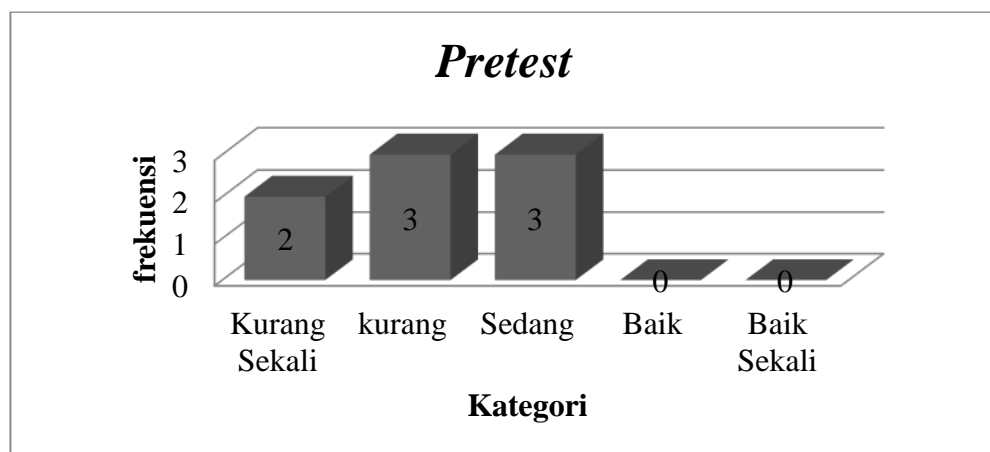
Mengacu pada kategorisasi yang telah ada tersebut, maka distribusi kategori kebugaran jasmani dapat diketahui. Tabel 12 berikut adalah distribusi kategori kebugaran jasmani.

Tabel 12. Distribusi Kategori *Pretest* Kebugaran Jasmani Santri Angkatan XIII PP Budi Mulia Yogyakarta

Skor	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
22 – 25	0	0	Baik Sekali
18 – 21	0	0	Baik
14 – 17	3	37,5	Sedang
10 – 13	3	37,5	Kurang
5 – 9	2	25	Kurang Sekali
Jumlah	8	100.0	

Berdasarkan tabel 12 dapat diketahui bahwa kategori kebugaran jasmani santri angkatan XIII Pondok Pesantren Budi Mulia Yogyakarta yang berkategori baik sekali sebesar 0% (0 santri), baik sebesar 0% (0 santri), sedang sebesar 37,5% (3 santri), kurang 37,5% (3 santri), dan kurang sekali 25% (2 santri). Berdasarkan hasil perhitungan *pretest* didapatkan mean sebesar 11,75 maka santri tergolong dalam kategori sedang.

Untuk memperjelas data hasil penelitian distribusi kategori kebugaran jasmani santri angkatan XIII Pondok Pesantren Budi Mulia Yogyakarta pada tabel 12 dapat digambarkan histogram sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Batang Distribusi Kategori *Pretest* Kebugaran Jasmani Santri Angkatan XIII Pondok Pesantren Budi Mulia Yogyakarta.

2. Deskripsi Hasil *Posttest* Tes Kebugaran Jasmani Santri Angkatan XIII Pondok Pesantren Budi Mulia Yogyakarta.

Berikut ini adalah deskripsi hasil *posttest* kebugaran jasmani santri angkatan XIII Pondok Pesantren Budi Mulia Yogyakarta. Tabel 13 berikut adalah pengkategorian kebugaran jasmani.

Tabel 13. Norma Penilaian Kebugaran Jasmani

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Kebugaran Jasmani
1.	22 – 25	Baik sekali (BS)
2.	18 – 21	Baik (B)
3.	14 – 17	Sedang (S)
4.	10 – 13	Kurang (K)
5.	5 – 9	Kurang sekali (KS)

Mengacu pada kategorisasi yang telah ada tersebut, maka distribusi kategori kebugaran jasmani dapat diketahui. Tabel 14 berikut adalah distribusi kategori kebugaran jasmani.

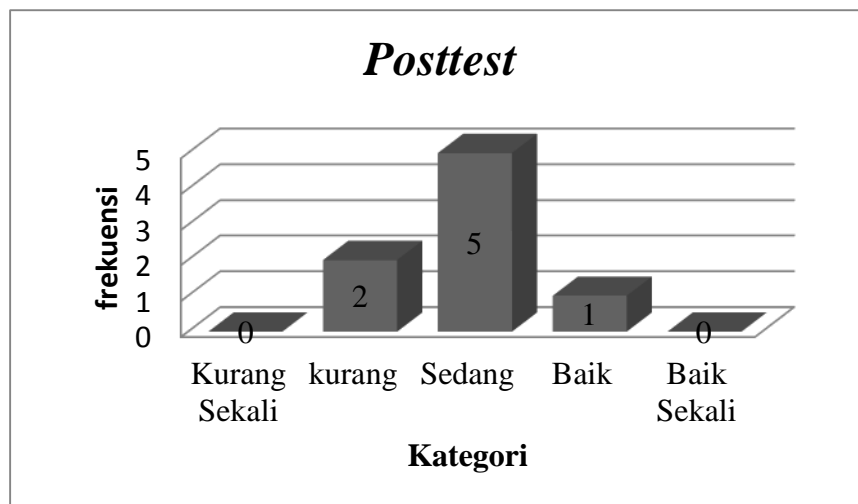
Tabel 14. Distribusi Kategori *Posttest* Kebugaran Jasmani Santri Angkatan XIII Pondok Pesantren Budi Mulia Yogyakarta.

Skor	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
22 – 25	0	0	Baik Sekali
18 – 21	1	12,5	Baik
14 – 17	5	62,5	Sedang
10 – 13	2	25	Kurang
5 – 9	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	8	100.0	

Berdasarkan tabel 14 dapat diketahui bahwa kategori kebugaran jasmani Santri Angkatan XIII Pondok Pesantren Budi Mulia Yogyakarta yang berkategori baik sekali sebesar 0% (0 santri), baik sebesar 12,5% (1 santri), sedang 62,5% (5 santri), kurang 25% (2 santri), dan kurang sekali

0% (0 santri). Berdasarkan hasil perhitungan *posttest* didapatkan mean sebesar 14,87 maka santri tergolong dalam kategori sedang.

Untuk memperjelas data hasil penelitian distribusi kategori kebugaran jasmani Santri Angkatan XIII Pondok Pesantren Budi Mulia Yogyakarta pada tabel 14 dapat digambarkan histogram sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Batang Distribusi Kategori *Posttest* Kebugaran Jasmani Santri Angkatan XIII Pondok Pesantren Budi Mulia Yogyakarta.

3. Uji Hipotesis Penelitian

Uji Hipotesis adalah untuk menjawab hipotesis yang diajukan oleh penulis yaitu Adanya peningkatan kebugaran jasmani melalui modifikasi permainan kasti santri angkatan XIII Pondok Pesantren Budi Mulia Yogyakarta.

Agar mengetahui ada atau tidak adanya peningkatan kebugaran jasmani santri angkatan XIII Pondok Pesantren Budi Mulia Yogyakarta usia 16-19

tahun, maka dilakukan analisis data dengan dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel 15 berikut:

Tabel 15. Uji T

	<i>t-test for equality of Means</i>			
	t	T-tabel	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
<i>Pretest</i>	13,792	2,306	0,000	3.12500

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $13,792 > 2,306$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat peningkatan yang signifikan modifikasi permainan kasti terhadap peningkatan kebugaran jasmani santri angkatan XIII Pondok Pesantren Budi Mulia Yogyakarta usia 16-19 tahun. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 3.12500 kali ini menunjukkan bahwa modifikasi permainan kasti terhadap peningkatan kebugaran jasmani memberikan perubahan yaitu lebih banyak 3.12500 dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Secara spesifik hasil perlakuan dapat diketahui melalui perhitungan perbedaan rata-rata dan rata-rata *pretest*, hasil presentase peningkatan sebagai berikut:

Tabel 16. Presentase Peningkatan

<i>Mean Pre-test</i>	<i>Mean Post-test</i>	<i>Mean Difference</i>	Peningkatan
11.7500	14.8750	3.12500	39,06%

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa peningkatan kebugaran jasmani santri angkatan XIII Pondok Pesantren Budi Mulia Yogyakarta usia 16-19 tahun sebesar 39,06% setelah diberikan modifikasi permainan kasti.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kebugaran jasmani kebugaran santri angkatan XIII Pondok Pesantren Budi Mulia Yogyakarta usia 16-19 tahun. Data awal penelitian yang telah dilakukan diperoleh dari hasil *pretest* yang diikuti oleh 8 orang santri sebagai berikut: santri yang memiliki kategori kebugaran jasmani baik sekali sebesar 0% (0 santri), baik sebesar 0% (0 santri), sedang sebesar 37,5% (3 santri), kurang 37,5% (3 santri), dan kurang sekali 25% (2 santri). Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan mean *pretest* sebesar 11.7500 maka status kebugaransantri tergolong dalam kategori sedang. Setelah itu para santri mendapatkan perlakuan berupa modifikasi permainan kasti selama 12 kali pertemuan dengan desain yang telah dirancang sesuai dengan tujuan penelitian yaitu upaya meningkatkan status kebugaran santri. Desain modifikasi permainan kasti ini mengacu pada konsep latihan kebugaran Djoko Pekik Irianto (2004: 17-21) dan disesuaikan dengan komponen kebugaran jasmani yang akan ditingkatkan yaitu: kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kekuatan otot, daya tahan paru jantung, kelentukan, dan kecepatan reaksi.

Hasil latihan permainan modifikasi permainan kasti yang telah dilakukan terbukti dapat meningkatkan status kebugaran jasmani para santri, hal ini dapat terlihat dari perolehan hasil tes kebugaran jasmani setelah perlakuan. Berdasarkan hasil *posttest* yang dilakukan terdapat peningkatan status kebugaran yang dimiliki oleh para santri, hal ini terlihat dari hasil *posttest* berikut ini: santri yang memiliki kategori kebugaran jasmani berkategori baik sekali sebesar 0% (0 santri), baik sebesar 12,5% (1 santri), sedang 62,5% (5 santri), kurang 25% (2 santri), dan kurang sekali 0% (0 santri). Berdasarkan hasil perhitungan *posttest* didapatkan mean sebesar 14.8750 maka santri tergolong dalam kategori sedang.

Hasil Hasil uji-t menunjukkan bahwa t hitung sebesar $13,792 > 2,306$ (t -tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,000 < 0,05$, berarti terdapat peningkatan yang signifikan dari bermain modifikasi permainan kasti untuk meningkatkan kebugaran jasmani santri angkatan XIII Pondok Pesantren Budi Mulia Yogyakarta usia 16-19 tahun. Sebelum diberikan latihan bermain modifikasi permainan kasti pada santri angkatan XIII Pondok Pesantren Budi Mulia Yogyakarta usia 16-19 tahun berada pada rerata 11.7500 dan pada saat *posttest* meningkat menjadi 14.8750. Ternyata besarnya rerata setelah diberikan latihan bermain modifikasi permainan kasti meningkat sebesar 3.12500 atau sebesar 39,06%.

Kebugaran jasmani merupakan modal penting yang harus dimiliki seorang muslim, sesuai dengan hadist Nabi Saw yang artinya: “*“Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih disukai Allah daripada mukmin yang lemah,*

sekalipun di tiap-tiap mereka ada kebaikan” Maka dari itu seorang muslim harus berupaya semaksimal mungkin memelihara kesetahan dan kebugaran jasmaninya sebagai bentuk rasa syukur kita kepada Allah Swt. Latihan permainan modifikasi kasti dapat meningkatkan kebugaran jasmani santri yang berusia 16-19 tahun dengan porsi latihan yang sesuai. Santri yang melakukan latihan modifikasi permainan kasti selama 12 kali pertemuan mengalami peningkatan kebugaran jasmani sebesar 39,06. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan pemikiran bagi peneliti selanjutnya untuk dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambah maupun mengganti pemberian perlakuan pada bermain modifikasi permainan kasti untuk santri di pondok pesantren.

Desain modifikasi permainan kasti ini mengandung beberapa gerakan yang mengandung dengan komponen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia yang dijadikan tes. Seperti kecepatan, kekuatan, daya ledak, dan ketahanan. Gerakan kecepatan, dapat terlihat ketika santri melakukan sprint jarak pendek dari pos ke pos selanjutnya, sedangkan untuk kekuatan bisa terlihat ketika santri melakukan pukulan bola, gerakan daya ledak dapat terlihat ketika santri melakukan tolakan dan lompatan saat berlari dari pos ke pos selanjutnya, dan ketahanan dapat terlihat ketika santri bermain modifikasi permainan kasti selama 15-25 menit dan bermain selama 2 set.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “Terdapat peningkatan kebugaran jasmani melalui bermain modifikasi permainan kasti pada santri angkatan XIII Pondok Pesantren Budi Mulia Yogyakarta usia 16-19 tahun sebesar 39,06%”.

Peningkatan status kebugaran santri setelah melakukan modifikasi permainan kasti selama 12 kali pertemuan ini terbukti dengan adanya selisih antara *Mean Pre-test* yaitu 11,7500 dengan *Mean Post-test* yaitu 14,8750 adalah sebesar 3,12500. Berarti desain modifikasi permainan kasti yang telah dilakukan memberikan pengaruh terhadap meningkatnya status kebugaran para santi.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Dengan diketahuinya peningkatan kebugaran jasmani melalui bermain modifikasi permainan kasti pada santri angkatan XIII Pondok Pesantren Budi Mulia Yogyakarta usia 16-19 tahun, hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait utamanya bagi pelaku olahraga kasti, yaitu pemain/santri dan pondok pesantren :

1. Bagi pemain/santri, sebagai wawasan dan pengetahuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dirinya sendiri dalam mengikuti

permainan modifikasi kasti di Pondok Pesantren Budi Mulia Yogyakarta.

2. Bagi Pondok Pesantren, sebagai data untuk melakukan evaluasi terhadap status kebugaran jasmani para santri yang belum terlalu baik dan sebagai rekomendasi jenis permainan dalam aktivitas jasmani yang bisa dilaksanakan di pondok pesantren Budi Mulia, mengingat masih belum adanya pembelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan di Pondok-pondok Pesantren Mahasiswa. Selain itu sebagai acuan bahwa bermain modifikasi permainan kasti dapat meningkatkan kebugaran jasmani santri di Pondok Pesantren Budi Mulia Yogyakarta usia 16-19 tahun.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan disini antara lain:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
2. Peneliti sudah berusaha mengontrol kesungguhan tiap-tiap siswa dalam berlatih namun masih ada siswa yang tidak serius.
3. Dalam pengambilan data tes TKJI ini tidak dikontrol apakah peserta sudah siap mengikuti tes atau belum karena ada siswa yang belum sarapan.

D. Saran-saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi pelaku permainan kasti dan para santri pondok pesantren yang berusia 16-19 tahun sebaiknya banyak melakukan aktivitas jasmani dan menggunakan takaran latihan yang sesuai dalam proses latihan jasmaninya, agar mendapatkan hasil yang maksimal yang ingin dicapai.
2. Bagi Pondok Pesantren, dapat dijadikan acuan dan rekomendasi sebagai salah satu jenis permainan aktivitas jasmani yang bisa dilaksanakan di pondok pesantren dan Tes TKJI bisa digunakan sebagai pedoman dalam mengetahui status kebugaran jasmani para santri.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahsin W. Alhafidz. (2007). *Fikih Kesehatan*. Jakarta: Amzah
- Departemen Pendidikan Nasional Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. (1999). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia/TKJI untuk Remaja umur 16-19 tahun*. Jakarta.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Emzir. (2012). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga Terkini dan Program Latihan*. Jakarta: Depdikbud
- Farida Mulyaningsih. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.
- Haidar Putra Daulay. (2007). *Sejarah Pertumbuhan dan Pembaharuan Pendidikan Islam di Indonesia*. Jakarta : Kencana.
- IAIN Syarif Hidayatullah. (2002). *Ensiklopedi Islam Indonesia Jilid 3*. Jakarta: Djambatan.
- Iskandar Z. Adisapoetro. (1999). *Panduan Teknik Tes dan Latihan Jasmani*. Jakarta: Pusat Pengkajian dan Pengembangan IPTEK Olahraga Kantor Menteri Negara Pemuda dan Olahraga.
- Juliansyah Noor. (2012). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- John L. Esposito. (2002). *Ensiklopedi Oxford Dunia Islam Modern 4*. Bandung: Mizan.
- John L. Esposito. (2002). *Ensiklopedi Oxford Dunia Islam Modern 5*. Bandung: Mizan.
- Kementian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani (2010). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia/TKJI*. Jakarta.

- Kementian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta
- Miftah Thoha. (2011). *Perilaku Organisasi Konsep Dasar dan Aplikasinya*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Margiyani. (2008). *Penjasorkes (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan) 4*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Moeljono. (1993). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: DEPDIKBUD.
- Mufid. (2010). *Mari Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.
- Mujamil Qomar. (2002). *Pesantren, Dari Transformasi Metodologi Menuju Demokratisasi Institusi*. Jakarta: Erlangga.
- M. Abdul Kadir Ateng. (1992). *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: DEPDIKBUD.
- M. Affan Hasyim. (2003). *Menggagas Pondok Pesantren Masa Depan*. Yogyakarta: Qirtas.
- Ngatiyono, Dyan Putri Riswanti. (2010). *Mari Sehat Bergembira 4 Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk Kelas IV SD/MI*. Jakarta: Kementrian Pendidikan Nasional.
- Roji. (2004). *Penjas Untuk SMP Kelas VII*. Jakarta: Erlangga.
- Rusli Lutan. (2002). *Pedoman Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas setting penerbit C-10.
- Rusli Lutan. (1999). *Asas-asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak Di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.
- Sadoso Soemasardjuno. (1998). *Pengetahuan Praktis Kesegaran dan Olahraga*. Jakarta: Gramedia Pustaka Jaya.
- Sudarno SP. (1992). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Depdikbud
- Sugiyono. (2006). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian suatu pendekatan Praktek Edisi Revisi 2006*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

- Sukadiyanto. (1997). *Pembinaan Kondisi Fisik Petenis*. Jakarta: PB PELTI JAKARTA.
- Supardi, Suroyo. (2010). *Penjasorkes untuk SD/MI kelas V*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- T. Cholik Muthoir (2004). *Olahraga Dan Perkembangan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Undang-undang Nomor 20. (2003). *Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Mendiknas Republik Indonesia.
- Wawan S. Suherman. (2004). *Kurikulum Berbasis Kompetensi Pendidikan Jasmani: Teori dan Praktik Pengembangan*. Yogyakarta: FIK UNY
- Yoyo Bahagia, Adang Suherman. (2000). *Prinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Yunusul Hairry. (2004). *Dasar-dasar Kesehatan Olahraga*, Jakarta : Universitas Terbuka.
- Zaeni Muchtarom. (1988). *Santri dan Abangan di Jawa*. Jakarta: INIS

LAMPIRAN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 282

Nomor : 282/POR/X/2013
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

4 November 2013

Kepada : Yth. **Ahmad Rithaudin, M.Or.**
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : **Kaharudin**
NIM : **09601241023**
Judul Skripsi : **Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Snatri Angkatan XIII Pondok Pesantren Budi Mulia Yogyakarta Berbasis Nilai Religius .**

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,

Drs. Amat Komari, M.Si.
NIP. 19620422 199001 1 001

File : Pemb TAS/mydoc/13



Lampiran 2. Instrumen Penelitian

Untuk memperlancar proses pengumpulan data, maka penelitian dilengkapi dengan lembar pengumpulan data yang berisi kolom nama dan item tes yang diujikan. Sedangkan item tes yang akan diberikan kepada sampel adalah tes kebugaran jasmani Indonesia untuk anak usia 16-19 tahun, yang meliputi : (1) lari jarak pendek (60 meter), (2) gantung angkat tubuh selama 60 detik, (3) baring duduk (*sit up*) 60 detik, (4) loncat tegak (*vertical jump*), dan (5) lari 1200 meter (Pusat Kementrian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, 1999)

Tes kebugaran jasmani untuk anak usia 16-19 tahun yang diterbitkan oleh Kementrian Pendidikan Nasional, (1999) adalah tes yang sudah baku dengan nilai validitas 0,960 untuk putera dan 0,711 untuk puteri, sedangkan nilai reliabilitasnya 0,720 untuk putera dan 0,673 untuk puteri.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 115/UN.34.16/PP/2014 11 Februari 2014
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. : Pondok Pesantren Budi Mulia Yogyakarta
Jl. Kaliurang Km. 8, Perumahan Banteng 005/002
Tiyasan, Condong-catur, Depok, Sleman

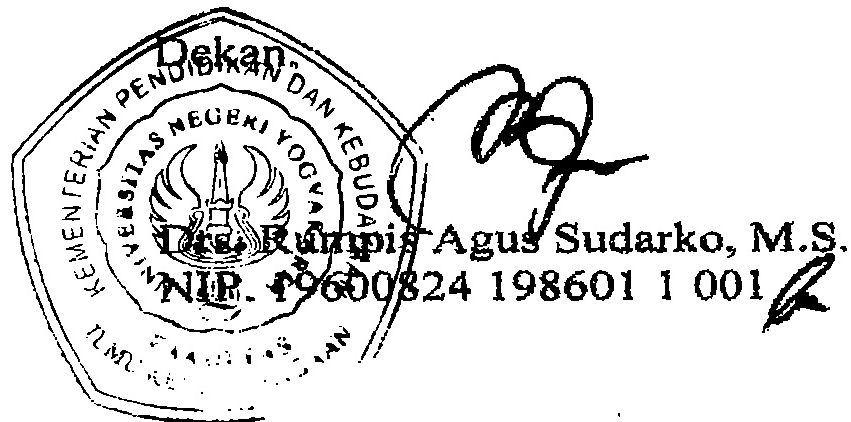
Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan izin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Kaharudin
NIM : 09601241023
Jurusan : POR
Program Studi : PJKR

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Februari s.d. Maret 2014
Tempat/obyek : Pondok Pesantren Budi Mulia Yogyakarta/santri
Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Santri Angkatan XIII
Pondok Pesantren Budi Mulia Yogyakarta Melalui Modifikasi Permainan Kasti.

Demikian surat izin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Tembusan :

1. Kajur. POR
2. Pembimbing TAS
3. Mahasiswa ybs.

PERMOHONAN DAN PERNYATAAN JUDGEMENT

Hal : Surat permohonan menjadi *expert judgement*

Lamp : Model Modifikasi Permainan Kasti

Kepada

Yth. Bapak Sujarwo, M.Or.

Di tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan dengan judul ” Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Santri Angkatan XIII Pondok Pesantren Budi Mulia Yogyakarta Melalui Modifikasi Permainan Kasti”, maka dengan ini saya memohon Bapak untuk berkenan memberikan masukan terhadap instrumen penelitian sebagai *expert judgement*. Masukan tersebut sangat membantu tingkat kepercayaan hasil penelitian yang akan saya laksanakan.

Demikian permohonan ini, besar harapan saya agar Bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Mengetahui,

Dosen Pembimbing



Ahmad Rithaudin, M.Or

NIP. 19810125 200604 1 001

Yogyakarta, 7 Januari 2014

Hormat saya,



Kaharudin

NIM. 09601241023

SURAT KETERANGAN EXPERT JUDGEMENT

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sujarwo, M.Or.

Unit Kerja : FIK UNY

Bidang Keahlian : Kebugaran Jasmani

Menerangkan bahwa instrumen penelitian (model modifikasi permainan kasti) Tugas Akhir Skripsi (TAS) dari :

Nama : Kaharudin

NIM : 09601241023

Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Santri Angkatan XIII

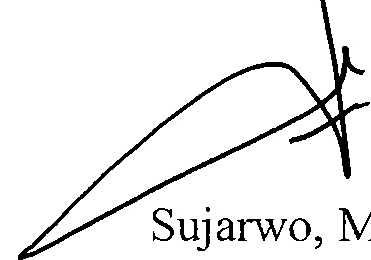
Pondok Pesantren Budi Mulia Yogyakarta Melalui Modifikasi

Permainan Kasti

Telah memenuhi persyaratan sebagai instrumen utama yang akan digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini.

Yogyakarta, 7 Januari 2014

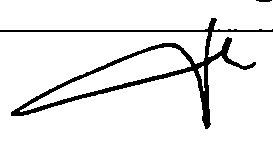
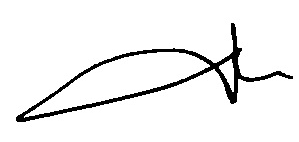



Yang menerangkan,



Sujarwo, M.Or

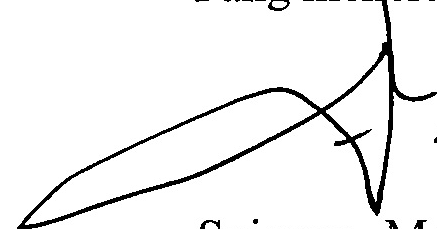
NIP. 19830314 200801 1 012

EXPERT JUDGEMENT MODIFIKASI PERMAINAN KASTI

No	Waktu/Tanggal	Jenis Masukan	Keterangan
1.	2/2/2014	sebelumnya expertnya yg ahli & b-daynya.	
2.	3/2/2014	perini tata tulis	
3.	4/2/2014	alangkah lebih baik.	
4.	5/2/2014	kalo pake video acc utn dengan 80% featured	 

Yogyakarta, 22 Januari 2014

Yang menerangkan,



Sujarwo, M.Or

NIP. 19830314 200801 1 012

PERMOHONAN DAN PERNYATAAN JUDGEMENT

Hal : Surat permohonan menjadi *expert judgement*

Lamp : Model Modifikasi Permainan Kasti

Kepada

Yth. Bapak Ahmad Rithaudin, M.Or.

Di tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan dengan judul ” Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Santri Angkatan XIII Pondok Pesantren Budi Mulia Yogyakarta Melalui Modifikasi Permainan Kasti”, maka dengan ini saya memohon Bapak untuk berkenan memberikan masukan terhadap instrumen penelitian sebagai *expert judgement*. Masukan tersebut sangat membantu tingkat kepercayaan hasil penelitian yang akan saya laksanakan.

Demikian permohonan ini, besar harapan saya agar Bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Mengetahui,

Dosen Pembimbing

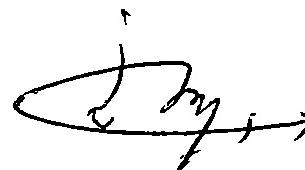


Ahmad Rithaudin, M.Or.

NIP. 19810125 200604 1 001

Yogyakarta, 7 Januari 2014

Hormat saya,



Kaharudin

NIM. 09601241023

SURAT KETERANGAN EXPERT JUDGEMENT

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ahmad Rithaudin, M.Or.

Unit Kerja : FIK UNY

Bidang Keahlian : Modifikasi Permainan Pendidikan Jasmani

Menerangkan bahwa instrumen penelitian (model modifikasi permainan kasti) Tugas Akhir Skripsi (TAS) dari :

Nama : Kaharudin

NIM : 09601241023

Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Santri Angkatan XIII

Pondok Pesantren Budi Mulia Yogyakarta Melalui Modifikasi

Permainan Kasti

Telah memenuhi persyaratan sebagai instrumen utama yang akan digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini.

Yogyakarta, 7 Januari 2014

Yang menerangkan,



Ahmad Rithaudin, M.Or.

NIP. 19810125 200604 1 001

PERMOHONAN DAN PERNYATAAN JUDGEMENT

Hal : Surat permohonan menjadi *expert judgement*

Lamp : Model Modifikasi Permainan Kasti

Kepada

Yth. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si.

Di tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan dengan judul " Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Santri Angkatan XIII Pondok Pesantren Budi Mulia Yogyakarta Melalui Modifikasi Permainan Kasti", maka dengan ini saya memohon Bapak untuk berkenan memberikan masukan terhadap instrumen penelitian sebagai *expert judgement*. Masukan tersebut sangat membantu tingkat kepercayaan hasil penelitian yang akan saya laksanakan.

Demikian permohonan ini, besar harapan saya agar Bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Mengetahui,

Dosen Pembimbing

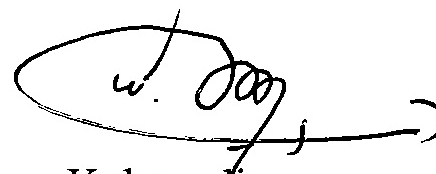


Ahmad Rithaudin, M.Or.

NIP. 19810125 200604 1 001

Yogyakarta, 7 Januari 2014

Hormat saya,



Kaharudin

NIM. 09601241023

SURAT KETERANGAN EXPERT JUDGEMENT

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs. Amat Komari, M.Si.

Unit Kerja : FIK UNY

Bidang Keahlian : Modifikasi Permainan Pendidikan Jasmani

Menerangkan bahwa instrumen penelitian (model modifikasi permainan kasti) Tugas Akhir Skripsi (TAS) dari :

Nama : Kaharudin

NIM : 09601241023

Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Santri Angkatan XIII

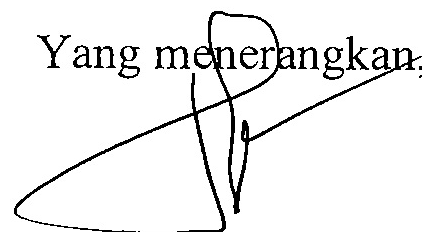
Pondok Pesantren Budi Mulia Yogyakarta Melalui Modifikasi

Permainan Kasti

Telah memenuhi persyaratan sebagai instrumen utama yang akan digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini.

Yogyakarta, 7 Januari 2014

Yang menerangkan,



Drs. Amat Komari, M.Si

NIP. 19620422 199001 1 001

EXPERT JUDGEMENT MODIFIKASI PERMAINAN KASTI

No	Waktu/Tanggal	Jenis Masukan	Keterangan

Yogyakarta, 22 Januari 2014

Yang menerangkan,

Drs. Amat Komari, M.Si

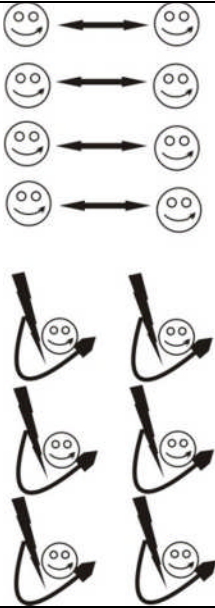
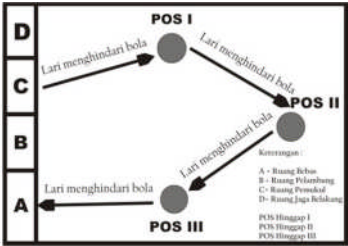
NIP. 19620422 199001 1 001

**Model Modifikasi Permainan Kasti
yang akan dilaksanakan selama penelitian untuk
santri angkatan XIII PP Budi Mulia Yogyakarta.**

**Desain Modifikasi Permainan Kasti 1 (Satu)
(Rabu & Jumat, 26 & 28 Februari 2014)**

Pertemuan : 1 (Satu) dan 2 (Dua)	Tempat : Lap. Ganjuran
Obyek : Santri XIII PP BM	Lama Program : 4 minggu/12x
Time/Durasi : 70 Menit	Jenis Latihan : Permainan Kasti
Perlengkapan : 1. Tiang pancang	5. Cone
2. Pluit	6. Stopwach
3. Pemukul kasti	7. Tali
4. Bola kasti	8. Kapur lapangan

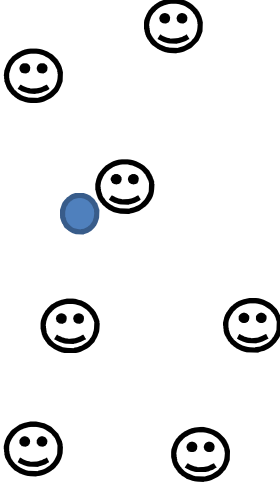
NO	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> Doa Penjelasan Materi Latihan Motivasi 	5 menit	* x x x x x x x x x x x x	Singkat jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> Mengecek DJM Peserta Joging Permainan “Joged Penjas” dengan iringan lagu “Cacing Rowo” Mengecek detak jantung setelah pemanasan hingga 60 % DJM peserta. 	15 menit	* x x x x x x x x x x x x	Gerakan “Joged Penjas Cacing Rowo” meliputi: <ol style="list-style-type: none"> Ayunan tangan kesamping kanan, kiri, atas dan bawah Gerakan ayunan kaki, lari kecil, dan lompat. Gerakan goyangan pinggul dan sendi-sendi lainnya.

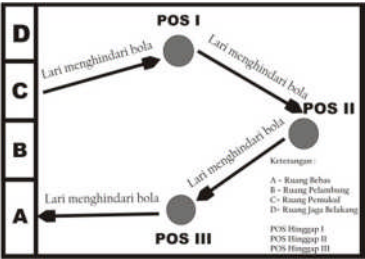
3	<p>Latihan Permainan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teknik dan praktik lempar tangkap dengan bola. • Teknik dan Praktik memukul tanpa bola dan dengan bola • Teknik dan praktik lari dari pos ke pos 	10 menit		<ol style="list-style-type: none"> 1. Lempar tangkap 5 repetisi 2. Memukul bola 3 repetisi . 3. Praktik lari dari pos ke pos 3 kali repetisi.
4	<p>Game Modifikasi Permainan kasti model 1 (satu)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dari pos pemukul ke Pos 1 dan pos ke pos yang lain sampai di ruang bebas dilakukan dengan lari menghindari bola. 	<p>35 menit</p> <p>15 menit pertama Tim A menjadi pelari</p> <p>5 menit istirahat dan pengecekan DJM >65%</p> <p>15 menit kedua Tim B menjadi pelari</p>	 <p>A = Ruang Bebas B = Ruang Pelambung C = Ruang Pemukul D = Ruang Jaga Belakang</p>	<p>Aturan Permainan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Setiap pos di isi pemain 2. Pukulan bola harus berada dalam lapangan, jika keluar diganti dengan bola lain. 3. Pemenang adalah tim yang paling sedikit dimatikan. 4. Waktu bermain 15 menit/Tim
5	<p>Penutup <i>Coolingdown</i> (dengan cerita jono berangkat ke sekolah, tebak jumlah tikungan yang dilewati jono) Doa dan menutup dengan memberi makna permainan dan nilai kejujuran.</p>	5 menit		Pembahasan untuk pertemuan selanjutnya.

Desain Modifikasi Permainan Kasti 2 (Dua)
(Minggu & Rabu, 2 & 5 Februari 2014)

Pertemuan : 3 (Tiga) dan 4 (Empat)
 Lama Program: 4 minggu/12x
 Time/Durasi : 70 Menit
 Perlengkapan : 1. Tiang pancang
 2. Pluit
 3. Pemukul kasti
 4. Bola kasti

Tempat : Lap. Ganjuran
 Obyek : Santri XIII PP BM
 Jenis Latihan : Permainan Kasti
 5. Cone
 6. Stopwatch
 7. Tali
 8. Kapur lapangan

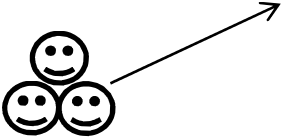
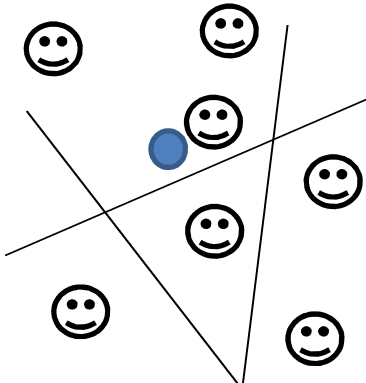
NO	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> Doa Penjelasan Materi Latihan Motivasi 	5 menit	* x x x x x x x x x x x x	Singkat jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> Joging <i>Stretching</i> (statis dan dinamis) 	15 menit	* x x x x x x x x x x x x	Lari 2 kali keliling lapangan kemudian dilanjut stereching Mengecek detak jantung setelah pemanasan hingga 60 % DJM peserta.
3	Latihan Permainan <ul style="list-style-type: none"> Lempar tangkap bola dengan permainan "Cat Ball" Teknik lari dari pos ke pos 3 kali repetisi 	10 menit		Cara bermain "Cat Ball" <ul style="list-style-type: none"> Dua anak jaga sebagai kucing lalu membidik teman lain dengan bola agar jadi kucing, Jika sudah mengenai temanya yang lain maka ia bergaya seperti kucing yang sedang berjalan hingga orang

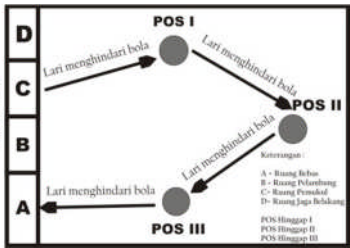
				yang jadi ke 2 mengenai temannya yang lain. Begitu berurutan seterusnya
4	<p>Game Modifikasi Permainan kasti model 2 (dua)</p> <p>1. Dari pos pemukul ke Pos 1 dan pos ke pos yang lain sampai di ruang bebas dilakukan dengan lari menghindari bola.</p>	<p>35 menit</p> <p>15 menit pertama Tim A menjadi pelari</p> <p>5 menit istirahat dan pengecekan DJM >65%</p> <p>15 menit kedua Tim B menjadi pelari</p>	 <p>A = Ruang Bebas B = Ruang Pelambung C = Ruang Pemukul D = Ruang Jaga Belakang</p>	<p>Aturan Permainan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Setiap pos di isi pemain 2. Pukulan bola harus berada dalam lapangan, jika keluar diganti dengan bola lain. 3. Pemenang adalah tim yang paling sedikit dimatikan. 4. Waktu bermain 15 menit/Tim
5	<p>Penutup</p> <p><i>Coolingdown</i> (permainan barang serba olahraga)</p> <p>Doa dan menutup dengan memberi makna permainan dan nilai kreativitas.</p>	5 menit		Pembahasan untuk pertemuan selanjutnya.

Desain Modifikasi Permainan Kasti 3 (Tiga)
(Jumat & Minggu, 7 & 9 Februari 2014)

Pertemuan : 5 (lima) dan 6 (enam)
 Lama Program: 4 minggu/12x
 Time/Durasi : 80 Menit
 Perlengkapan : 1. Tiang pancang
 2. Pluit
 3. Pemukul kasti
 4. Bola kasti

Tempat : Lap. Ganjuran
 Obyek : Santri XIII PP BM
 Jenis Latihan : Permainan Kasti
 5. Cone dan Kardus
 6. Stopwatch
 7. Tali
 8. Kapur lapangan

NO	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> Doa Penjelasan Materi Latihan Motivasi 	5 menit	* x x x x x x x x x x x x	Singkat jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> Joging Permainan “Dansa yo Dansa” dengan lagu naik-naik kepuncak gunung dan di obok-obok. Berpasangan 2, 3 lalu 4 anak dalam berdansa. 	15 menit	* x x x x x x x x x x x x 	Gerakan dansa berupa gerakan jalan ditempat, jalan ke berbagai arah, lari, lompat dan mengangkat temannya. Mengecek detak jantung setelah pemanasan hingga 60 % DJM peserta.
3	Latihan Permainan <ul style="list-style-type: none"> Lempar tangkap bola dengan permainan “Lompat Bola Kucing” Teknik lari dari pos ke pos, 3 repetisi 	10 menit		Permainan “Lompat Bola Kucing” mirip dengan Permainan “Cat Ball” area permainan di beri rintangan tali-tali yang membentang di lapangan agar mereka melompati tali saat bermain.

4	<p>Game Modifikasi Permainan kasti model 3 (tiga)</p> <p>1. Dari pos pemukul ke Pos 1 dan pos ke pos yang lain sampai di ruang bebas dilakukan dengan lari menghindari bola.</p>	<p>45 menit</p> <p>20 menit pertama Tim A menjadi pelari</p> <p>5 menit istirahat dan pengecekan DJM >65%</p> <p>20 menit kedua Tim B menjadi pelari</p>	 <p>A = Ruang Bebas B = Ruang Pelambung C = Ruang Pemukul D = Ruang Jaga Belakang</p>	<p>Aturan Permainan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Setiap pos di isi pemain 2. Pukulan bola harus berada dalam lapangan, jika keluar diganti dengan bola lain. 3. Pemenang adalah tim yang paling sedikit dimatikan. 4. Waktu bermain 20 menit/Tim
5	<p>Penutup <i>Coolingdown</i> dengan menghitung jari tangan ajaib. Doa, Menutup dengan memberi makna permainan dan nilai-nilai ketelitian</p>	<p>5 menit</p>		<p>Pembahasan untuk pertemuan selanjutnya.</p>

Desain Modifikasi Permainan Kasti 4 (Empat) (Rabu & Jumat, 12 & 14 Februari 2014)

Pertemuan : 7 (Tujuh) dan 8 (Delapan)

Tempat : Lap. Ganjuran

Lama Program: 4 minggu/12x

Obyek : Santri XIII PP BM

Time/Durasi : 80 Menit

Jenis Latihan : Permainan Kasti

Perlengkapan : 1. Tiang pancang

5. Cone dan Karung

2. Pluit

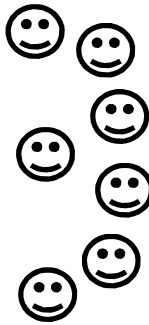
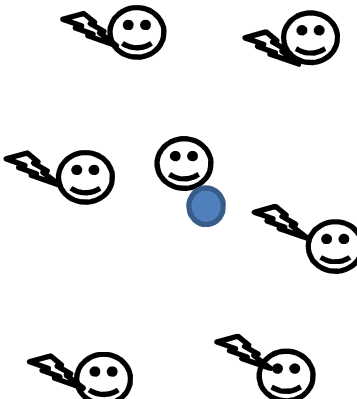
6. Stopwatch

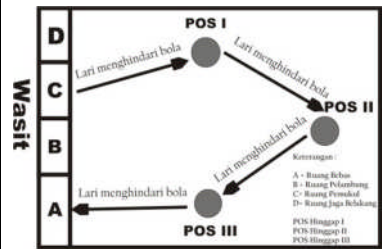
3. Pemukul kasti

7. Tali

4. Bola kasti

8. Kapur lapangan

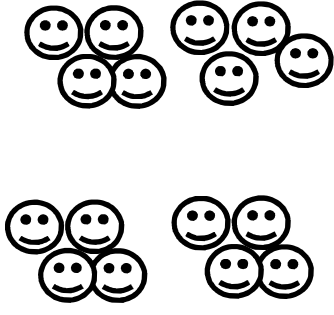
NO	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Doa • Penjelasan Materi Latihan • Motivasi 	5 menit	* x x x x x x x x x x x x	Singkat jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Joging • Permainan “Jawab dengan formasimu” • Pertanyaan matematika sederhana dari guru yang dijawab oleh pemain dengan membentuk formasi angka jawaban. 	15 menit	* x x x x x x x x x x x x 	Gerakan dalam permainan : Berlari, Penguluran tubuh/badan, lengan, tangan dan kaki Mengecek detak jantung setelah pemanasan hingga 60 % DJM peserta.
3	Latihan Permainan <ul style="list-style-type: none"> • Lempar tangkap bola dan memukul dengan permainan “Silent Ball” Perlindungan diri dengan memukul bola yang datang akan mengenai. • Teknik lari dari pos ke pos 	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Dibagi dalam 2 regu • Tidak di ijin bicara selama bermain. • Saling mengenakan bola pada lawan.

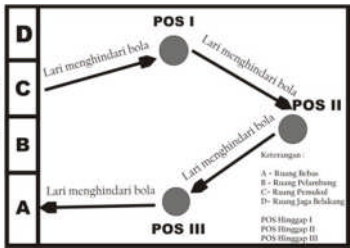
4	<p>Game Modifikasi Permainan kasti model 4 (empat)</p> <p>1. Dari pos pemukul ke Pos 1 dan pos ke pos yang lain sampai di ruang bebas dilakukan dengan lari menghindari bola.</p>	<p>45 menit</p> <p>20 menit pertama Tim A menjadi pelari</p> <p>5 menit istirahat dan pengecekan DJM >65%</p> <p>20 menit kedua Tim B menjadi pelari</p>	 <p>A = Ruang Bebas B = Ruang Pelambung C = Ruang Pemukul D = Ruang Jaga Belakang</p>	<p>Aturan Permainan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Setiap pos di isi pemain 2. Pukulan bola harus berada dalam lapangan, jika keluar diganti dengan bola lain. 3. Pemenang adalah tim yang paling sedikit dimatikan. 4. Waktu bermain 20 menit/Tim
5	<p>Penutup <i>Coolingdown</i> dengan cerita dan tanya jawab “hewan apa yang selamat” tentang halal dan haram Doa dan menutup dengan memberi makna permainan dan nilai sportifitas.</p>	<p>5 menit</p>		<p>Pembahasan untuk pertemuan selanjutnya.</p>

Desain Modifikasi Permainan Kasti 5 (Lima)
(Minggu & Rabu, 16 & 19 Februari 2014)

Pertemuan : 9 & 10
 Lama Program: 4 minggu/12x
 Time/Durasi : 90 Menit
 Perlengkapan : 1. Tiang pancang
 2. Pluit
 3. Pemukul kasti
 4. Bola kasti

Tempat : Lap. Ganjuran
 Obyek : Santri XIII PP BM
 Jenis Latihan : Permainan Kasti
 5. Cone, kardus dan Karung
 6. Stopwatch
 7. Tali
 8. Kapur lapangan

NO	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> Doa Penjelasan Materi Latihan Motivasi 	5 menit	* x x x x x x x x x x x x	Singkat jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> Joging Permainan “sahut-sahatan kabar sehatku”. Lagu yang digunakan adalah lagu “di sini senang di sana senang” yang sudah dimodifikasi nadanya oleh guru. 	15 menit	* x x x x x x x x x x x x 	Gerakan dalam permainan meliputi: Langkah, jalan pelan, sprint, lompat ke berbagai arah dan gerak daerah persendian terutama bagian tangan dan kaki. Mengecek detak jantung setelah pemanasan hingga 60 % DJM peserta.
3	Latihan Permainan <ul style="list-style-type: none"> Teknik dan praktik lari dari pos ke pos dengan permainan siapa kejar siapa dari pos satu menuju ke pos selanjutnya. 	10 menit		Lari berpasangan 2 pemain setiap permainan dengan 3 kali repetisi.

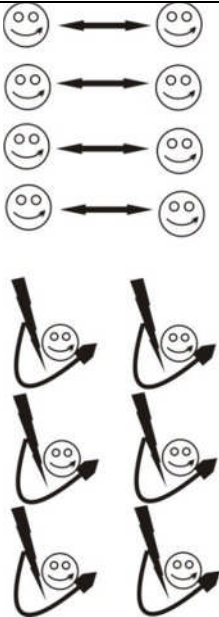
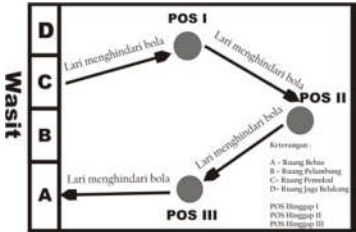
4	<p>Game Modifikasi Permainan kasti model 5 (lima)</p> <p>1. Dari pos pemukul ke Pos 1 dan pos ke pos yang lain sampai di ruang bebas dilakukan dengan lari menghindari bola.</p>	<p>55 menit</p> <p>25 menit pertama Tim A menjadi pelari</p> <p>5 menit istirahat dan pengecekan DJM >65%</p> <p>25 menit kedua Tim B menjadi pelari</p>	 <p>A = Ruang Bebas B = Ruang Pelambung C = Ruang Pemukul D = Ruang Jaga Belakang</p>	<p>Aturan Permainan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Setiap pos di isi pemain 2. Pukulan bola harus berada dalam lapangan, jika keluar diganti dengan bola lain. 3. Pemenang adalah tim yang paling sedikit dimatikan. 4. Waktu bermain 25 menit/Tim
5	<p>Penutup <i>Coolingdown</i> dengan tebak jumlah hari dalam satu tahun. Doa dan menutup dengan memberi makna permainan dan nilai tanggung jawab.</p>	5 menit		<p>Pembahasan untuk pertemuan selanjutnya.</p>

Desain Modifikasi Permainan Kasti 6 (Enam)
(Jumat & Minggu, 21 & 23 Februari 2014)

Pertemuan : 11 & 12
 Lama Program: 4 minggu/12x
 Time/Durasi : 90 Menit
 Perlengkapan : 1. Tiang pancang
 2. Pluit
 3. Pemukul kasti
 4. Bola kasti

Tempat : Lap. Ganjuran
 Obyek : Santri XIII PP BM
 Jenis Latihan : Permainan Kasti
 5. Cone, Kardus dan Karung
 6. Stopwatch
 7. Tali
 8. Kapur lapangan

NO	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Doa • Penjelasan Materi Latihan • Motivasi 	5 menit	* x x x x x x x x x x x x	Singkat jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Joging • Permainan “Bola Dzikir” Satu peserta sebagai penjaga, ia melempari bola pada temannya dengan ucapan dzikir.	15 menit	* x x x x x x x x x x x x	Bacaan Dzikir bola: “Allahuakbar” berarti lompat pagar 5 kali, “astagfirullah” berarti Engklek 7 langkah, “Subhannallah” guling badan 3 putaran. Mengecek detak jantung setelah pemanasan hingga 60 % DJM peserta.

3	<p>Latihan Permainan</p> <ul style="list-style-type: none"> Lempar tangkap bola berpasangan. Teknik dan Praktik memukul bola Teknik dan praktik lari dari pos ke pos, 	10 menit		<ol style="list-style-type: none"> Lempar tangkap 5 repetisi Memukul bola 3 repetisi . Praktik lari dari pos ke pos 3 kali repetisi.
4	<p>Game Modifikasi Permainan kasti model 6 (enam)</p> <ol style="list-style-type: none"> Dari pos pemukul ke Pos 1 dan pos ke pos yang lain sampai di ruang bebas dilakukan dengan lari menghindari bola. 	<p>55 menit</p> <p>25 menit pertama Tim A menjadi pelari</p> <p>5 menit istirahat dan pengecekan DJM >65%</p> <p>25 menit kedua Tim B menjadi pelari</p>	 <p>A = Ruang Bebas B = Ruang Pelambung C = Ruang Pemukul D = Ruang Jaga Belakang</p>	<p>Aturan Permainan:</p> <ol style="list-style-type: none"> Setiap pos di isi pemain Pukulan bola harus berada dalam lapangan, jika keluar diganti dengan bola lain. Pemenang adalah tim yang paling sedikit dimatikan. Waktu bermain 25 menit/Tim
5	<p>Penutup <i>Coolingdown</i> dengan permainan tebak jumlah uang saku dan umur. Doa dan menutup dengan memberi makna permainan dan nilai kerjasama dan toleransi.</p>	5 menit		<p>Pembahasan untuk pertemuan selanjutnya.</p>

Lampiran 6.

DAFTAR NAMA SANTRI

NO	Nama	Tanggal lahir	Umur
1	Irbabullubab	16 Januari 1995	18
2	Joko Listiyanto	3 Juni 1996	17
3	Erwin Eriawandi	20 September 1995	18
4	Irvan Mubarok	3 Maret 1995	18
5	Arizko Fathurrahman	3 Desember 1994	19
6	M Rizky Habibi	31 Oktober 1994	19
7	Fardan Rizki Ivanov	18 November 1994	19
8	Rizki Al-farisi	14 November 1994	19

Lampiran 7.

DAFTAR PRESENSI SANTRI

No	Nama Santri	Pertemuan													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.	Irbab bullubab														
2.	Joko Listiyanto														
3.	Erwin Eriawandi														
4.	Irvan Mubarok														
5.	Arizko Fathurahman														
6.	M. Rizky Habibi														
7.	Fardan Rizki Ivanov														
8.	Rizki Al- Farisi														

Lampiran 8. Hasil Pre Tes Kebugaran Jasmani

No	Nama	Hasil				
		Lari 60 m	Gantung siku Tekuk	Baring duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 1200 m
1	Irbabullubab	8,5 detik	10 kali	25 kali	54 cm	5'28''
2	Joko L	8,9 detik	1 kali	26 kali	45 cm	5'32''
3	Erwin	8,5 detik	7 kali	28 kali	59 cm	6'9''
4	Irvan M	9,1 detik	7 kali	22 kali	51 cm	6'42''
5	Arizko F	12 detik	0 kali	25 kali	40 cm	8'14''
6	M. Habibi	8,6 detik	8 kali	30 kali	53 cm	5'52''
7	R.F Ivanov	10 detik	2 kali	27 kali	41 cm	6'47''
8	Rizki A.	8,6 detik	9 kali	28 kali	51 cm	5'32''

Lampiran 9. Hasil Klasifikasi Nilai Pre Test Kebugaran Jasmani

No	Nama	HasilKlasifikasi					Jumlah Nilai	Klasifikasi
		Lari 60 m	Gantung siku Tekuk 60 detik	Baring duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 1200 m		
1	Irbab	3	3	3	3	2	14	Sedang
2	Joko L	3	1	3	2	2	11	Kurang
3	Erwin	3	2	3	3	1	12	Kurang
4	Irvan	3	2	3	3	1	12	Kurang
5	Arizko	1	1	3	2	1	8	Kurang Sekali
6	Habibi	3	2	4	3	2	14	Sedang
7	Ivanov	2	1	3	2	1	9	Kurang Sekali
8	Rizki	3	3	3	3	2	14	Sedang

Lampiran 10. Hasil Post Test Kebugaran Jasmani

No	Nama	Hasil				
		Lari 60 m	Gantung siku Tekuk 60 detik	Baring duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 1200 m
1	Irbabullubab	8 detik	14 kali	31 kali	55 cm	4'51''
2	Joko L	8,2 detik	5 kali	30 kali	51 cm	5'13''
3	Erwin	8,2 detik	9 kali	26 kali	58 cm	5'31''
4	Irvan M	8 detik	10 kali	21 kali	51 cm	5'14''
5	Arizko F	10,5 detik	2 kali	28 kali	39 cm	5'59''
6	M. Habibi	7,9 detik	11 kali	35 kali	53 cm	4'50''
7	R.F Ivanov	10,4 detik	6 kali	33 kali	42 cm	5'36''
8	Rizki A.	8,1 detik	10 kali	32 kali	53 cm	5'10''

Lampiran 11. Hasil Klasifikasi Nilai Pre Test Kebugaran Jasmani

No	Nama	HasilKlasifikasi					Jumlah Nilai	Klasifikasi
		Lari 60 m	Gantung siku Tekuk 60 detik	Baring duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 1200 m		
1	Irbab	4	4	4	3	3	18	Baik
2	Joko L	4	2	4	3	2	15	Sedang
3	Erwin	4	3	3	3	2	15	Sedang
4	Irvan M	4	3	3	3	2	15	Sedang
5	Arizko F	2	1	3	2	2	10	Kurang
6	M. Habibi	4	3	4	3	3	17	Sedang
7	Ivanov	2	2	4	2	2	12	Kurang
8	Rizki A.	4	3	4	3	3	17	Sedang

Lampiran 12. Statistik Deskriptif

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest	11.7500	8	2.31455	.81832
	posttest	14.8750	8	2.69590	.95314

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pretest & posttest	8	.979	.000

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pretest - posttest	-3.12500	.64087	.22658	-3.66078	-2.58922	-13.792	7	.000

Lampiran 13. Uji-t

<i>Pretest</i>	<i>posttest</i>	<i>Di</i>	<i>di²</i>
14	18	4	16
11	15	4	16
12	15	3	9
12	15	4	16
8	10	2	4
14	17	3	9
9	12	3	9
14	17	3	9
jumlah		$\Sigma = 26$	$\Sigma = 88$

Uji T before-after (sebelum-sesudah)

$$t_{hit} = \frac{d}{s/\sqrt{n}}$$

Dengan keterangan:

$$d = \frac{\sum di}{n}$$

$$s = \sqrt{\frac{n \sum d_i^2 - (\sum d_i)^2}{n(n-1)}}$$

s = simpangan baku beda sampel

d = selisih nilai rata-rata.

n = ukuran sampel

Diketahui:

$$\sum di = 26$$

$$\sum d_i^2 = 88$$

$$N = 8$$

$$\begin{aligned}
 s &= \sqrt{\frac{8.88 - 678}{8(8 - 1)}} \\
 &= \sqrt{\frac{704 - 678}{8(8 - 1)}} \\
 &= \sqrt{\frac{704 - 678}{8.7}} \\
 &= \sqrt{\frac{26}{56}} \\
 &= 0,68
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 d &= \frac{26}{8} \\
 &= 3,25
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 t_{hitung} &= \frac{3,25}{0,46/\sqrt{8}} \\
 &= \frac{3,25}{0,68/2,82} \\
 &= \frac{3,25}{0,24} \\
 &= 13,6
 \end{aligned}$$

Lampiran 14. Surat Kalibrasi Alat Penelitian Balai Metrologi DIY

		PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062	
		SERTIFIKAT KALIBRASI CALIBRATION CERTIFICATE Nomor : 4906 / SW - 95 / XII / 2013	
ALAT Equipment Nama : Stopwatch Kapasitas : 9 jam Daya Baca : 0,01 detik		Tipe/Model : Nomor Seri : Merek/Buatan : Q&Q Trade Mark/Manufaktur :	
PEMILIK Owner Nama : Ahmad Chabib Alamat : Kebumen		No. Order : 004578 Diterima tgl : 10 Desember 2013	
METODE, STANDAR, TELUSURAN Method, Standard, Traceability Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument Standar : Casio HS-80TW.IDF Telusuran : Ke satuan SI melalui LK 045 IDN			
TANGGAL DIKALIBRASI Date of Calibrated : 10 Desember 2013			
LOKASI KALIBRASI Location of calibration : Balai Metrologi Yogyakarta			
KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI Environment condition of calibration : Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%			
HASIL Result : Lihat sebaliknya			
Yogyakarta, 11 Desember 2013 Kepala Balai Metrologi  Masitho SE NIP. 19591210 98401 1 003			
Halaman 1 dari 2 Halaman		FBM.22-02.T	
DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA			

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

I. DATA KALIBRASI

Calibration data

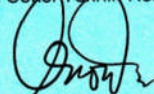
1. Referensi : Ahmad Chabib
2. Dikalibrasi oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI

Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"03
00,05'00"00	00,05'00"03
00,10'00"00	00,10'00"05
00,15'00"00	00,15'00"04
00,30'00"00	00,30'00"05
00,59'00"00	00,59'00"04

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE. MM
NIP.19610807.198202.1.007



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH
BALAI METROLOGI
Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT PENERAAN

VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 503 / UP - 59 / II / 2014

Number

No. Order : 005103

Diterima tgl : 10 Februari 2014

ALAT

Equipment

Nama : Ban Ukur
Name :
Kapasitas : 50 meter
Capacity :
Daya Baca : 2 mm
Accuracy :

Tipe/Model

Type/Model

Nomor Seri

Serial number

Merek/Buatan

Trade Mark / Manufaktur

PEMILIK

Owner

Nama : Cahyo Sasongko
Name :
Alamat : Rusunawa Debag Sleman
Address :

METODE, STANDART, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode : SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010
Method :
Standard : Komparator 10 m
Standard :
Telusuran : Ke satuan SI melalui LK -045-IDN
Traceability :

TANGGAL TERA ULANG

Date of Verification

: 10 Februari 2014

LOKASI TERA ULANG

Location of Verification

: Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG

Environment condition of Verification

: Suhu : $30^{\circ}\text{C} \pm 2^{\circ}\text{C}$; Kelembaban : $55\% \pm 2\%$

HASIL TERA ULANG

Result of verification

: **DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2014**

DITERA ULANG KEMBALI

Reverification

: 10 Februari 2015



Yogyakarta, 11 Februari 2014

Kepala

Soedaryono SE

NIP. 19580114 197903 1 006

Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-01.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

I. DATA PENERAAN

Verification data

1. Referensi : -

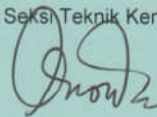
2. Ditera ulang oleh : Sukardjono NIP. 19591010 198203 1 023
Verified by

II. HASIL

Result

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 1.000	1.000,00
0 - 2.000	2.000,00
0 - 3.000	3.000,00
0 - 4.000	4.000,00
0 - 5.000	5.000,00

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono SE, MM
NIP.19610807.198202.1 007

Lampiran 15. Foto Pelaksanaan



Gambar Pengarahan Tes TKJI



Gambar Lari 60 Meter



Gambar gantung siku tekuk



Gambar Baring Duduk



Gambar Loncat Tegap



Gambar Lari 1200 Meter



Gambar Pemanasan



Gambar Lempar Tangkap



Gambar Permainan Modifikasi Kasti



Gambar Cek Denyut Jantung



Gambar Permainan Modifikasi Kasti



Gambar Penjelasan Permainan